

**Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України**

**Том III
КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ І
ПСИХОТЕРАПІЯ**

Випуск 10

**Київ
Логос
2014**

УДК 159.923
ББК 74.1
А43

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України.*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ№ 17847-6693ПР
від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології (Постанова Президії ВАК
України № 1-05-5 від 1.07.2010)*

Головний редактор:

Максименко С. Д. — дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор

Редакційна колегія:

Чепелєва Н. В. (заступник головного редактора), дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Моляко В. О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Балл Г. О., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Боришевський М. Й., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Карамушка Л. М., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Смультсон М. Л., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Кокун О. М., доктор психол. наук, професор;

Швалб Ю. М., доктор психол. наук, професор;

Піроженко Т. О., доктор психол. наук, ст. н. с.;

Кісарчук З. Г., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Семенова Р. О., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Чепе М-Л. А., кандидат психол. наук, ст. н. с.

А43 Актуальні проблеми психології. Т.III.: Консультативна психологія і психотерапія:

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред.

Максименка С. Д. — Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; — К. : Логос, 2014. —

Вип. 10. Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 10. — 239 с.

ISSN 2072-4772,1

У більшості статей збірника наукових праць продовжується обговорення питань теорії, методології та технологій застосування сучасних психотерапевтичних методів у вітчизняних соціокультурних умовах, розпочате у попередньому збірнику. Певна частина статей присвячена традиційній для збірника проблематиці — розгляду різних аспектів теорії і практики психологічної допомоги. Представлена у збірнику також рубрика з проблем професійної підготовки практичних психологів.

Збірник адресується фахівцям у галузі консультативної психології та психотерапії — як науковцям, так і практикам, викладачам вищих навчальних закладів, аспірантам, студентам, а також усім, кого цікавлять актуальні проблеми сучасної психотерапії та психологічного консультування.

УДК 159.923
ББК 74.1

ISSN 2072-4772,1

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014

© Видавництво «Логос», 2014

ЗМІСТ

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Кісарчук З. Г. Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах.....	5
Лазос Г. П. Соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками.....	20
Омельченко Я. М. Вплив характеристик внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів на особливості стосунків у родині та стратегію психотерапевтичної допомоги сім'ї.....	42
Юрченко Т. П. Современная отечественная психотерапевтическая практика: действительность и возможности.....	60
Демидюк Н. П. Соціокультурна специфіка роботи із сімейним міфом засобами системного підходу.....	73
Гурлева Т. С. Особливості психологічної допомоги вітчизняному клієнту в опануванні смыслом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного підходу.....	88
Плескач Б. В. Роль соціально-економічних факторів у психологічному становленні людини.....	108
Журавлева Н. Ю. Социокультурная специфика работы с феноменом переживания в ситуации жизненного выбора (экзистенциально-гуманистический подход).....	132
Данилевський І. А. Інтерперсональний підхід до психотерапевтичної допомоги у посттравматичному суспільстві....	151
Литвиненко Л. І. Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні.....	160

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Костіна Т. О. Зміст корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня усвідомлення суб'єктом наявних сценарних проявів.....	171
--	-----

Манілов І. Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення.....	184
--	-----

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Пліш Г. Й. Просодична організація професійного мовлення психолога-консультанта.....	197
--	-----

Радзівіл К. П. Професійні очікування майбутніх психологів в контексті життєвого шляху та особистісні передумови їх формування.....	212
---	-----

Мугаль С. О. Психолого-педагогічна характеристика дітей із затримкою психічного розвитку.....	224
--	-----

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У СУЧАСНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах

Кісарчук З. Г.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

В статті розглядаються передумови для поширення у вітчизняному психотерапевтичному просторі сучасних методів психодинамічного напрямку, а також особливості застосування одного із таких методів — кататимно-імагінативної психотерапії. На основі результатів емпіричного дослідження наводяться дані, які свідчать про адекватність використання даного методу у вітчизняних умовах, культуральну специфіку, яка при цьому виявляється, та про тенденції до певної модифікації його принципів і технік відповідно до цієї специфіки.

Ключові слова: сучасні методи психодинамічної парадигми, кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама), соціокультурний контекст, культуральна специфіка.

Постановка проблеми

Дослідження з історії психотерапії показують, що важливу роль у її становленні і розвитку відіграє соціокультурний фактор — запит суспільства, зумовлений соціально-економічними процесами його розвитку та менталітетом людей. Вітчизняна психотерапія, переживши внаслідок ідеологічного тиску період стагнації у радянські часи, нині у своєму становленні орієнтується на здобутки світової психотерапевтичної науки і практики у контексті

притаманних їй на даному етапі інноваційних тенденцій, змін у методах, підходах, вимогах до психотерапії. Разом з тим розвиток вітчизняної психотерапії зумовлюється також соціально-політичними, економічними і культурними процесами власного суспільства, ментальністю народу, сучасними потребами і запитамі людей. У зв'язку з цим при застосуванні на вітчизняних теренах тих чи інших організаційних форм, теорій і методів сучасної західної психотерапії постає питання про наявність належних передумов для їх використання, а також їх вивчення, осмислення і опрацювання з урахуванням соціокультурного контексту в теорії і на практиці. У даній статті означене питання буде розглянуто стосовно деяких сучасних методів психодинамічної парадигми.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Насамперед наведемо декілька довідок, зроблених за результатами теоретичного аналізу проблеми. Перша з них стосується питання про поширеність у світовому психотерапевтичному просторі методів психодинамічної парадигми. Згідно даних J. O. Prochaska, J. C. Norcross, які підвели підсумки великого кроскультурного дослідження, що проводилось серед фахівців в Європі та Америці, 38% психотерапевтів дотримуються еклектичної орієнтації; психодинамічний напрям посідає друге місце — 33% фахівців (сюди включено як класичний психоаналіз (11%), так і різні сучасні глибинно зорієнтовані методи (22%); сімейну системну психотерапію застосовують 7% психотерапевтів; поведінкову, екзистенційну та когнітивну — відповідно по 5% опитаних респондентів; клієнт-центровану — 3%; гештальттерапію — 1%; різної іншої психотерапевтичної орієнтації дотримуються 3% фахівців [31]. Схожі дані наводяться і в інших масштабних західних дослідженнях [28; 30].

Друга довідка узагальнює відомості про особливості потреб і запитів сучасних клієнтів та методів, які відповідають цим запитам. Як свідчать

результати іншого кроскультурного дослідження, проведеного під керівництвом К. Grawe, характерною особливістю сучасного клієнта є його орієнтація на оперативне вирішення своїх проблем та набуття способу мислення, який би спричинював достатньо швидку зміну поведінки [29]. Отже, існує запит на короткотривалу та середньотривалу психотерапію, яка активно сприяє вирішенню проблем і орієнтується на той фокус проблеми, який визначає сам клієнт. Головними стратегіями такої психотерапії є підтримка клієнта та розкриття сутності його конфлікту, відповідно до визначеного фокусу. Важливими вимогами до психотерапевтичних методів є їхня науково-методична розробленість, можливість поєднувати їхні різні форми (індивідуальну, групову, парну психотерапію), застосовувати метод як для різних вікових груп, так і для різного спектру проблем клієнтів, мінімальні протипоказання. Зазначається також, що психодинамічний напрям набагато переважає інші за своєю науковою розробленістю, якістю та кількістю праць науково-емпіричного рівня [28; 29].

Третя довідка стосується передумов розповсюдження психодинамічних методів і підходів в Україні. Сучасні вітчизняні науковці, зокрема І. Ю. Романов, Т. М. Пушкарьова, І. І. Кутько, Л. І. Бондаренко, П. Т. Петрюк, досліджуючи історію розвитку психоаналізу на вітчизняних теренах, розглядають її у загальному контексті розвитку психоаналізу в Росії та Радянському Союзі [7; 19]. Проте, вони виокремлюють все ж центри розвитку психоаналітичних ідей в Харкові, Одесі та Києві, характеризуючи їх як такі, що мали свої власні наукові традиції. Відзначаються також регіони західної України із центром у Львові, де розвиток психоаналізу був тісно пов'язаний із історією австрійського психоаналізу [7; 14]. Водночас вирізняють ще Львівсько-Варшавську психоаналітичну школу, яку очолював та розвивав видатний український психолог, лікар і філософ С. В. Балей [2; 3; 6; 23]. В останні роки з'явилися публікації, які висвітлюють не лише основні віхи розвитку української психоаналітичної традиції на початку XX століття, а й

духовну та наукову атмосферу, на тлі якої відбувався початковий процес адаптації психоаналізу. Досліджується також, як саме цей період позначився на розвитку вітчизняних філософських, літературознавчих та культурологічних ідей і як співвідноситься поява психоаналізу в Україні з історією її культурного розвитку та з еволюцією української ментальності [15].

Нині розвиток психодинамічного напрямку в Україні має наступні ознаки. Насамперед досліджується історія розвитку психоаналізу на вітчизняних теренах представниками різних наук (психологія, медицина, філософія, культурологія) і наукових шкіл (Харків, Київ, Львів, Крим). Важливо відзначити також значне поширення психоаналітичних ідей та зацікавленість у освоюванні глибинно зорієнтованих методів серед вітчизняних психологів-практиків і клініцистів. Що стосується наукових досліджень, то можна назвати праці Н. Ф. Каліної [8]; дослідження науковців-психоаналітиків львівської школи (О. О. Фільц, Р. В. Кечур та ін.) [5]; роботи харківських вчених (І. Ю. Романов, І. І. Кутько, Л. І. Бондаренко, П. Т. Петрюк) [7; 19]. Крім того, з'являються нові оригінальні методи, створені на ґрунті психодинамічної парадигми, прикладом яких може бути метод активного соціально-психологічного навчання, розроблений Т. С. Яценко [27].

В лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, яку ми представляємо, досліджуються декілька сучасних методів психодинамічної парадигми: психоаналітично зорієнтована психотерапія, інтерперсональний підхід в психотерапії, кататимно-імагінативна психотерапія, структурно-психодинамічний підхід. В контексті теми даної статті, тобто з точки зору особливостей застосування глибинно зорієнтованих методів у вітчизняних соціокультурних умовах, розглянемо метод кататимно-імагінативної психотерапії.

Розгорнута характеристика самого методу викладена у ряді публікацій як зарубіжних, так і вітчизняних фахівців [1; 9; 11; 16; 17; 21]. У даному тексті

обмежимося стислими відомостями про нього, які мають безпосередній стосунок до теми статті. Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама) — психодинамічний метод, який був заснований видатним німецьким психотерапевтом Х. Льюїнером у 40-50 роках минулого століття і який, показавши високу ефективність у психотерапії неврозів, порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості, та психосоматичних захворювань, в 1995 році був впроваджений у психотерапію як науково обґрунтований метод.

Можна сказати, що теоретичну концепцію КІП визначають три суттєві ознаки: метод ґрунтується на глибинно-психологічних теоріях; у ньому використовуються імагінації; ключову роль відіграє робота із символікою імагінцій. Основними теоретичними положеннями КІП є наступні: у якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки розглядаються неусвідомлювані психічні процеси (несвідомі фантазії, потяги, конфлікти та механізми захисту), а також динаміка їх розвитку у стосунках з об'єктом; метод базується переважно на теоретичному фундаменті класичного психоаналізу та його сучасного розвитку (теорія потягів, Еґо-психологія, теорія об'єктних стосунків, Self-психологія, психологія процесу розвитку тощо); КІП відрізняється від інших напрямків психодинамічної психотерапії роботою з образною сферою людини; специфічним для цього методу є особлива форма уявлення образів — імагінації, в яких у символічному вигляді представлені інтерналізовані конфлікти клієнта і патерни його об'єктних стосунків; в терапевтичному процесі психотерапевт використовує ці символізації та наступні асоціації клієнта у контексті анамнезу, актуальної життєвої ситуації та стосунків перенесення/контрперенесення з діагностичною та терапевтичною метою [16; 17; 20; 21].

Серед методів психодинамічного напрямку символдрама вирізняється як метод, що цілком відповідає сучасним вимогам до психотерапії: він є системним, добре технічно організованим, дидактично чітким. Інші

характеристики методу: відносна короткотривалість, наявність як підтримувальних, так і розкривальних технік, можливість застосування в різних формах (індивідуальній, груповій, парній), розробленість технік для роботи з різними віковими категоріями клієнтів та різною проблематикою, — визначають широкий діапазон застосування символдрами та її мінімальні обмеження (протипоказання).

Метод КП є достатньо поширеним у світовому психотерапевтичному просторі, особливо в Європі (західній, північній, центральній та південній), а також на пострадянському просторі (Росія, Україна, Білорусь, Казахстан та країни Балтії). Наразі метод впроваджується вже і в країнах Північної Америки.

В Україні метод став відомим з 1995 року і достатньо швидко поширився серед психологів-консультантів і психотерапевтів. Нині метод КП представлений в більшості регіонів України, а в 2010 році створено Всеукраїнську асоціацію кататимно-імагінативної психотерапії.

Аналіз літературних джерел свідчить про достатню впровадженість КП у роботу вітчизняних фахівців різних сфер психотерапевтичної практики, а також про процеси наукової рефлексії цієї практики [4; 12; 13; 18; 22; 24; 25; 26].

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія ґрунтовно впроваджується в Україні. Що ж в цілому показує досвід її застосування і дослідження? Ще раніше підводячи підсумки перших кроків поширення КП, ми писали про важливі особливості методу, які вигідно відрізняють його від інших і приваблюють вітчизняних фахівців [13]:

- по-перше, метод добре структурований і технічно організований, тобто містить достатньо ясні технології застосування як на початку роботи з клієнтом, так і у міру її розгортання від сеансу до сеансу;
- по-друге, метод ґрунтується на концепціях класичного і сучасного психоаналізу, тобто він має фундаментальну теоретичну базу, а отже, є солідним і надійним;

- по-третє, кататимне переживання образів співзвучно ментальності вітчизняних клієнтів і психотерапевтів, оскільки ландшафтні мотиви, які пропонуються в символдрамі і є базовими для неї (“Луг”, “Ручай”, “Гора”, “Узлісся” тощо) — природні і звичні для мешканців нашої країни. Крім того, ці мотиви широко представлені у вітчизняному фольклорі, а також у народному образотворчому мистецтві;
- по-четверте, емоційно зумовлене переживання образів, що забезпечує і на чому побудована КІП, відповідає психологічним особливостям значної кількості клієнтів, для яких більш прийнятним є емоційно-образний, а не когнітивно-раціональний спосіб пропрацювання психологічних проблем і конфліктів.

Таким чином, вже перший досвід застосування кататимно-імагінативної психотерапії свідчив про серйозні передумови для її поширення у вітчизняному психотерапевтичному просторі. Разом з тим цей досвід показував також, що застосування методу КІП в Україні повинно здійснюватись з урахуванням особливостей соціокультурного контексту, зокрема соціально-економічних умов життя, специфіки вітчизняних клієнтів і психотерапевтів та стосунків між ними, тобто повинно відбуватись саме як його поступова адаптація з проведенням належних спостережень, досліджень, узагальнень.

Проведені нами численні спостереження в ході подальшої власної практики застосування символдрами, а також організоване у 2012-2013 роках спеціальне емпіричне дослідження дозволило зібрати низку цікавих даних стосовно особливостей використання методу КІП у вітчизняних соціокультурних умовах. Зупинимось на найбільш виразних з них.

Як відомо, символдрама є підкреслено діалогічним методом з емпатійною, підтримуючою позицією психотерапевта. Але у відповідності із культуральною традицією спілкування ця позиція вітчизняного символдраматиста виглядає більш емпатійною і транспарентною, ніж, наприклад, у представника німецької культури. Стиль “холодного дзеркала” із

відстороненням (тобто абстинентний стиль) майже не застосовується вітчизняними психотерапевтами. Принаймні, жодний із опитаних нами фахівців не визначив такий стиль інтервенцій як прийнятний для нього і доцільний в роботі, в той час, як для західних символдраматистів дистантний стиль є доволі характерним. Примітно, у зв'язку з цим, що вітчизняний клієнт звертається до психотерапевта не лише з метою вирішення певної нагальної проблеми, а й для того, щоби отримати підтримку, відчутти, завдяки взаємодії з фахівцем, свою цінність та зміцнити почуття власної гідності, самоповаги, що сприяє у подальшому розв'язанню життєвих проблем.

Характерними для вітчизняних клієнтів є також труднощі у сепарації. Спочатку проблеми такого роду проявляються у вигляді підвищеної тривоги чи інших проявів опору в ході опрацювання сепарації від значимих об'єктів (зазвичай, матері), потім, під час закінчення терапії, складнощі з'являються стосовно сепарації від психотерапевта. Клієнти знову починають тривожитися, регресувати, у образах шукають безпечне місце у вигляді печер, затишних галявинок тощо (символ материнського лона), часто через деякий час повертаються в психотерапію.

Цікаві дані зібрані нами стосовно особливостей проблематики вітчизняних клієнтів, яка виявляється у процесі застосування стандартних мотивів символдрами. Однак спочатку відзначимо, що, згідно проведеного дослідження, переважна більшість вітчизняних клієнтів складається із жінок 30-49 років та дітей і підлітків 7-16 років. Отже, наші дані стосуються саме цього контингенту клієнтів.

Запити клієнтів-жінок переважно стосуються складнощів у стосунках (насамперед з чоловіками, а також з близькими людьми), труднощів адаптації до нових умов життя, тривожної та депресивної симптоматики. При опрацюванні цієї проблематики за допомогою символдрами проявляється, з нашої точки зору, певна культуральна специфіка. Так, в образі за мотивом "Квітка" часто з'являється квітка, яка протягом розгортання образу шукає інші

квіти. Подальше обговорення образу показує, що це відбувається у відповідності із притаманними культурі широкими і глибокими родинними зв'язками, внаслідок чого відчуття самотності сприймається клієнтками як складне і інколи — нестерпне, таке, що викликає тривогу.

Обмін досвідом з нашими західними колегами-символдраматистами показує, що в Європі для опрацювання запитів стосовно статевої ідентичності жінки, формування її незалежності, самостійності, ефективно використовується такий мотив, як «Амазонка». Наша практика у застосуванні цього мотиву показує дещо інші результати: мотив викликає непорозуміння, інколи тривогу і, навіть, депресивні переживання у жінок, що не свідчить на користь його ефективності у роботі за вказаними запитами. Стосовно інших мотивів, в яких пропрацьовується схожа тематика, зокрема сексуальність, стосунки з партнером («Автостоп», «Плодове дерево»), то образи за цими мотивами теж мають цікаві особливості. Так, наприклад, сільська дорога у клієнток часто асоціюється із непролазною багнюкою, по якій навряд чи проїде «пристойний» візок чи машина; опиняючись на дорозі (трасі, якомусь шляху) жінка часто відчуває розгубленість, тривогу чи, навіть, паніку при наближенні будь-якого транспорту, оскільки довіритися водієві небезпечно. Якщо у Х. Льюїсера мотив «Плодове дерево» подається як такий, що спрямований на пропрацювання сексуальності, інтимних стосунків, то у нашій практиці цей мотив переважно актуалізує тему материнства — жінка переживає свою можливість (бажання, здатність, готовність) народити і годувати дитину. В деяких випадках, насичуючись плодами в образі, клієнтки говорять про бажання вгамувати сильний голод, відновити сили, енергію. Опрацювання цих випадків дає підстави припустити, що через таку символіку може проявлятися генетична пам'ять, пов'язана із переживанням українцями, покоління за поколінням, страшних голодних часів.

Викладені вище приклади культуральної специфіки у застосуванні кататимно-імагінативної психотерапії стосовно дорослих клієнток спонукають

до певних модифікацій у принципах і техніках використання методу: акцент на опрацювання проблем сепарації від зовнішніх об'єктів, усвідомлення клієнтками власної відповідальності за своє життя; підсилення ролі емпатійно-підтримуючого стилю у психотерапевтичному процесі; врахування культуральних особливостей у символіці образів та їх динаміці за ходом імагінації, що означає вибір адекватних запитам вітчизняних клієнтів мотивів КІП, створення нових, застосування вільних образів тощо.

Необхідно вказати також ще на один чинник, який зумовлює особливості застосування КІП у вітчизняних умовах. Маються на увазі соціально-політичні та економічні процеси сучасного українського суспільства, внаслідок яких більшість людей почуваються не тільки матеріально зубожілими, але й психологічно і духовно виснаженими, незахищеними, дезорієнтованими. Такі умови життя підсилюють глибинні конфлікти людей, вивільняючи негативні афекти — тривогу, страхи, агресію, депресивні емоції тощо. У зв'язку з цим серед відвідувачів психологічних консультацій значним є число людей з доедипальною проблематикою, нарцисичними і межовими розладами. Робота з такими клієнтами потребує не тільки достатньо тривалого часу, але й адекватних технологічних засобів. Наші дослідження показують, що застосування символдрами у таких випадках може бути цілком успішним, але за спеціальною процедурою уявлення образів і, зазвичай, у поєднанні із психоаналітичними чи іншими глибинно зорієнтованими техніками.

Що стосується українських дітей і підлітків, то для них характерними є проблеми із психологічною сепарацією від батьків: вона проходить складно, із достатнім запізненням та труднощами. Ці процеси досить чітко проявляються у образах і малюнках дітей: їм важко відірватись від землі на повітряній кулі (аж до соматичних проявів); часто трансформація образу призводить до відльоту на космічному кораблі у космос; діти із занепокоєнням і дуже обережно заходять у образах до печери, часто шукають «провідника», який або

допомагає досліджувати печеру та знаходити з неї вихід, або презентує дарунок, за допомогою якого дитина стає спокійнішою та сміливішою.

Складні і суперечливі стосунки підлітків з батьками проявляються і в тому, що під час уявлення образу за мотивом «Ручай» діти рідко виявляють бажання подорожувати до джерела, яке дає початок струмку і яке символізує характер ранніх стосунків з матір'ю; в образах за мотивом «Узлісся» у підлітків можуть з'являтися якісь маленькі істоти чи тваринки, що часто свідчить про сильне заперечення дітьми своїх страхів та агресивних імпульсів, особливо, коли ці переживання стосуються їхніх батьків.

До певної міри такі особливості уявлення символдраматичних образів українськими підлітками можна пояснити їх віком. Разом з тим ми беремо також до уваги дослідження з української ментальності, важливим чинником формування якої дослідники називають особливості родинного життя і провідну роль жінки у вихованні дітей. Займаючи таку роль у сім'ї, жінка як мати виховує їх, в тому числі і хлопчиків, скоріше для сім'ї, ніж для реалізації у суспільстві, захищаючи від травмуючої взаємодії із світом, а отже, гальмуючи розвиток їх самостійності, незалежності, прагнення до самоствердження у соціумі [10].

Отже, застосовуючи символдраму у роботі з дітьми і підлітками, опрацьовуючи такі їхні проблеми, як стосунки з батьками, процеси сепарації, слід спиратися на знання культуральних особливостей, які можуть проявлятися в образах дітей та їх малюнках через відповідну символіку. Врахування цих особливостей є важливим, по-перше, для орієнтації у конфліктних зонах конкретної дитини, які потребують подальшого опрацювання, по-друге, таке врахування необхідно при діагностиці емоційного неблагополуччя та невротичних розладів у дітей і підлітків, оскільки наші дані показують, що діагностичні критерії, які виділяють західні фахівці для визначення норми і

патології за образами і малюнками дітей, не завжди можна прямо екстраполювати на вітчизняну вибірку¹.

Наведені вище приклади прояву культуральної специфіки при застосуванні у вітчизняних умовах методу кататимно-імагінативної психотерапії складають лише невелику частину даних, які зібрані нами у ході емпіричного дослідження по цьому та іншим методам психодинамічної парадигми. Систематизація і узагальнення даних триває, їх викладу будуть присвячені як деякі статті даного збірника, так і подальші наші публікації.

Висновки

Поширення методів психодинамічної парадигми в Україні має низку історико-культурних передумов. Однак успішність їх застосування у сучасному психотерапевтичному просторі пов'язана не лише з належним їх вивченням, а й осмисленням і опрацюванням з урахуванням соціокультурного контексту в теорії та на практиці.

В результаті проведеного дослідження застосування у вітчизняних умовах психодинамічного методу кататимно-імагінативної психотерапії виявлені дані стосовно культуральної специфіки у його використанні, що проявляється у особливостях проблематики клієнтів, яка «прочитується» у їх образах і малюнках, у своєрідному сприйняттю ними деяких стандартних та інших відомих мотивів КІП, у символіці образів та їх динаміці за ходом імагінації, а також у особливостях стилю, стратегій роботи з образами, моделей психотерапевтичної допомоги, які обирає психотерапевт. У зв'язку з цим можна говорити про характерні для вітчизняного простору тенденції до певної модифікації у принципах і техніках КІП: акцент на опрацювання проблем сепарації від зовнішніх об'єктів; підсилення ролі емпатійно-підтримуючого

¹ Детальніше про врахування культуральних особливостей у роботі з дітьми і підлітками за методом КІП йдеться у статті Г. П. Лазос, розміщеній в даному збірнику.

стилю у психотерапевтичному процесі; врахування культуральної специфіки у символіці образів та їх динаміці, що спонукає до вибору адекватних особливостям вітчизняних клієнтів мотивів КІП, стратегій у роботі з імагінаціями, моделей психотерапевтичної допомоги. Актуальним є також внесення певних коректив у діагностичні критерії норми і патології, які визначаються на основі образних репрезентацій дорослих, дітей і підлітків, сімейних пар.

Список використаної літератури

1. Базисное руководство по психотерапии / А.Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2002. – 784 с.
2. Бондаренко Л. Психоаналіз у контексті Львівсько-Варшавської філософської школи (спроба методологічного аналізу глибинно-психологічних творів С.Балея) / Л.Бондаренко // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково –методичний журнал. – Львів, 2008. – №1. – С.95–105.
3. Вернудіна І.В. Психофізіологізм і психоаналіз: проблема паралельного розвитку в Україні на рубежі XIX-XX ст./ І. В. Вернудіна // Гуманітарний часопис. Збірник наукових праць. – Харків: ХАІ, 2008. – Вип. 3 (16). – С.134 – 141.
4. Гребінь Л.О. Особливості використання моделей часу-простору у роботі з дітьми (на прикладі кататимно-імагінативної психотерапії) / Л.О.Гребінь // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2011. – С.34 – 61.
5. Груповий психоаналіз: навч.посіб. / За ред. О.О.Фільця та ін. – Львів : ВНТЛ-Класика, 2004. – 192 с.
6. Данилюк І.В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття) / І. В. Данилюк. – К. : Либідь, 2003. – 152 с.
7. История психоанализа в Украине / Сост. И. И. Кутько, Л. И. Бондаренко, П. Т. Петрюк. – Харьков : Основа, 1996. – 360 с.
8. Каліна Н. Ф. Психотерапія: Підручник [Електронний ресурс] . – режим доступу : <http://pidruchniki.ws/14081027> – назва з екрану.
9. Кататимно-иманинатиная психотерапія как психодинамическая образная психотерапія: Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальской. – Вып.1. – 2-е изд. – М. : «Атмосфера», 2009. – 40 с.
10. Кісарчук З. Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / З. Г. Кісарчук // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2012. – Вип. 40. – С.
11. Кісарчук З. Г. Теоретико-методологіческие предпосылки выделения трех ступеней в символдраме / З. Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Видавництво «Міланік», 2007. – С.147– 157.
12. Кісарчук З.Г., Лазос Г.П. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу / З. Г.

- Кісарчук, Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. : С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. — К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. — Вип.7. — С. 189–211.
13. Кисарчук З. Г., Юрченко Т. П. Символдрама в українській практичній психології / З. Г. Кисарчук, Т. П. Юрченко // Практична психологія в контексті культур : Зб.наук.праць [Відпов. ред. З. Г. Кісарчук]. — К. : Ніка-Центр, 1998. — С.185–191.
 14. Кутько І. І., Бондаренко Л. І., Петрюк П.Т. Харків в контексті історії українського психоаналізу // Історія психоаналізу в Україні / Сост. І. І. Кутько, Л. І.Бондаренко, П.Т.Петрюк. — Харків : Основа, 1996 — С.8– 29.
 15. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Л. Т. Левчук. — К. : Либідь, 2002. — 255 с.
 16. Лейнер Х. Кататимне переживання образів: Основна ступень; Введення в психотерапію з використанням техніки сновидінь наяву; Семинар / Ханскарл Лейнер / Пер. з нем. Я. Обухов — М. : Ейдос, 1996. — 253с.
 17. Обухов Я.Л. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня. — К.: Главник, 2007. — 112 с.
 18. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф.дис.канд.психол.наук: 19.00.07 / Я.М. Омельченко / Ін-т психології ім.Г.С.Костюка АПН України. — К., 2006. — 20 с.
 19. Романов І., Пушкарева Т. К історії психоаналізу в Україні — [електронний ресурс] — режим доступу: http://psychoanalysiskharkov.com/?page_id=68. — назва з екрану.
 20. Садальська Е. Перспективи розвитку кататимно-імагінативної психотерапії: від сновидінь наяву до психодинамічної образної психотерапії / Е. Садальська / Кататимно-імагінативна психотерапія як психодинамічна образна психотерапія: Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальської. — Вип.1. — 2-е изд. — М. : «Атмосфера», 2009. — С.10–26.
 21. Хенніг Х. О динаміці слова і образу в аналітичному процесі — розмишлення про визначення місця кататимно-імагінативної психотерапії (КИП) / Х. Хенніг / Кататимно-імагінативна психотерапія як психодинамічна образна психотерапія: Сб.статей / Под ред. Садальської Е. В. — Вип.1. — М. : Издательский дом «Атмосфера», 2008. — С.26 –51.
 22. Шевченко Н.Ф. Лікування словом. Спроба використання методу символдрами в лікуванні онкологічних хворих / Н.Ф.Шевченко // Журнал практичного психолога. — 1999. — №1. — С.113 –121.
 23. Шевчук М. Особливості розвитку української психоаналітичної теорії на початку ХХ ст./ М. Шевчук // Соціальна психологія. — 2006. — №1 (15). — С.171–178.
 24. Шльонська О.О. Використання кататимно-імагінативної психотерапії в роботі з батьківською групою / О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. — К. : Міланік, 2007. — С.225 – 235.
 25. Шумакова Л.П. Кататимне переживання образів як метод психодіагностики та психокорекції сімейних стосунків / Л.П.Шумакова // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. — К. : Міленіум, 2003. — С.138 – 146.
 26. Юрченко Т.П. Психотерапевтична допомога людям, які мають екзистенціальну залежність / Т.П.Юрченко // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. — К. : Міланік, 2011. — С.162 – 181.

27. Яценко Т.С. Позакультурологічний погляд на проблеми глибинної психології / Т.С.Яценко // Практична психологія в контексті культур : Зб.наук.праць [Відпов.ред. З. Г. Кісарчук]. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С.183 – 185.
28. Corsini, R.I., Wedding, D.(eds). Current Psychotherapies (8th edn). – Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole, 2008. – 542 p.
29. Grawe K., Donati, R., Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession., Gottingen: Hogrefe – Verlag fur Psychologie.
30. Leichsenring, F. Are psychodynamic therapies effective?: A review of empirical data // Int. J. Psychoanalysis. – 86 (Pt.3). – 2005(Jun.): P.848–68.
31. Prochaska, J.O., Norcross J. C. Systems of psychotherapy: a Transtheoretical analysis (3rd edn). – Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishers, 2003. – 624 p.

Кисарчук З.Г. Теоретические и технологические аспекты применения современных методов психодинамической парадигмы в отечественных социокультурных условиях.

В статье рассматриваются предпосылки для распространения в отечественном психотерапевтическом пространстве современных методов психодинамического направления , а также особенности применения одного из таких методов - кататимно -имагинативной психотерапии. На основе результатов эмпирического исследования приводятся данные, свидетельствующие об адекватности использования данного метода в отечественных условиях, о культуральной специфике, которая при этом проявляется, и о тенденциях к определенной модификации его принципов и техник в соответствии с этой спецификой.

Ключевые слова: современные методы психодинамической парадигмы, кататимно — имагинативная психотерапия (КИП, символдрама), социокультурный контекст, культуральная специфика.

Theoretical and technological aspects of the application of modern methods of psychodynamic paradigm in domestic social and cultural conditions .

The article discusses the prerequisites for distribution in the domestic space of modern methods of psychotherapy psychodynamic, and also features the use of one such method - katatimno - imaginative psychotherapy. Based on the results of empirical research provides evidence about the adequacy of this method in the domestic conditions , the specificity of the culture , which in this case is shown , and trends to a certain modification of its principles and techniques in accordance with this specificity.

Keywords: modern methods of psychodynamic paradigm katatimno - imaginative psychotherapy (TRC, symbol drama), socio-cultural context, culture specificity.

Соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками

Лазос Г. П.

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

У статті наведено результати дослідження особливостей застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі вітчизняних фахівців із підлітками. Проаналізовано характерні тенденції образних репрезентацій вітчизняних підлітків, пов'язаних із дитячо-батьківськими стосунками, та виявлено їхню специфіку порівняно з результатами західних досліджень (на прикладі тесту-мотиву «Три дерева»). Окреслено попередні ідеї щодо відповідних технологій застосування

кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками.

Ключові слова: *підліток, емоційна сфера, соціокультурна специфіка, кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама), малюнкові тести, образні репрезентації, інтерпретація, символ.*

Постановка проблеми

Проблема дитячо-батьківських стосунків, емоційного благополуччя дітей та підлітків — класична для психологічної науки — стає дедалі актуальнішою в специфічних умовах сучасного життя. Емоційні проблеми підлітків все частіше стають об'єктом пильної уваги шкільних психологів, психологів-консультантів, психотерапевтів та, власне, батьків. При цьому протягом останніх років помітно зріс науковий інтерес як українських, так і західних вчених до емоційних порушень у дітей підліткового віку. Сучасні дослідники сходяться на думці, що така ситуація пов'язана з різкими змінами в житті суспільства, які породжують невизначеність, непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, — переживання емоційної напруги. Згідно з нашим дослідженням, негативні переживання підлітків через стосунки з батьками істотно переважають інші негативні переживання в їхньому житті. У більшості підлітків цим переживанням властива значна інтенсивність [3]. Дані вітчизняних і зарубіжних досліджень вказують на те, що відсоток дітей підліткового віку з тривожними розладами збільшується [7; 10; 16]. Зокрема, дослідження А.Б.Холмогорової та С.В.Воликової засвідчило, що в Росії протягом останніх десяти років таких підлітків стало уп'ятеро більше [10], а вітчизняний дослідник В.Н.Синицький розглядає підліткову депресію як хворобу сучасної цивілізації [8]. Західні вчені вже давно вбачають зв'язок деяких типів порушень поведінки дітей, таких як прогули в школі, втечі, волоцюство, адиктивна поведінка, крадіжки тощо, з різними формами психогенних розладів, зокрема депресивними станами (R.D. Joffe, K.S.Dobson,

S.Fine, G.Haley та ін.). Уже доведеним фактом є взаємозв'язок підліткової депресії з проблемами в навчанні, спілкуванні з однолітками, вчителями та батьками [6]. Більше того, отримані в результаті сучасних досліджень дані доводять небезпечність несвоєчасної діагностики емоційних порушень у дитини та недостатньої уваги до цих проблем у підлітків, адже наслідком цього може бути розгортання складнішої симптоматики в дорослому віці (G.Harrington, 1995; T.M.Achenbach, 1997; D.A.Cole, 1991; О.Подольський та ін., 2004). Саме тому якісна діагностика емоційної сфери підлітків та адекватні корекційні заходи можуть запобігти небажаним тенденціям у розвитку особистості підлітка, емоційним та адаптаційним труднощам, девіантній поведінці підлітків тощо.

Дискусійною та недостатньо вивченою залишається проблема ефективності діагностичних, психокорекційних та психотерапевтичних методів у роботі з емоційними труднощами підлітків. На нашу думку, впровадження світового досвіду та екстраполяція концептуальних положень різних методів психотерапії*, повинні відбуватися на основі критичного осмислення цих методів і їхнього інструментарію, врахування вітчизняних соціокультурних чинників та умов зростання українського підлітка. Це положення стосується, зокрема, і такого поширеного у світі психодинамічного методу, як кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама). Цей метод вважається ефективним для діагностики та психотерапевтичної роботи з емоційними труднощами у дітей та підлітків і набув значного поширення у вітчизняному психотерапевтичному просторі.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Ідея дослідження специфіки застосування того чи іншого психологічного/психотерапевтичного методу чи підходу, тестової,

* Згідно з А.Kazdin, у наш час здійснюється на практиці понад 200 різновидів психотерапії для дітей і підлітків [23].

діагностичної методики в різних культурних спільнотах виникла одразу після їхнього створення та поширення у світі. Зокрема, відомі дослідження культурної та етнічної специфіки застосування проєктивних малюнкових тестів беруть свій початок у 70-х роках XX сторіччя. Аналіз найвідоміших із цих досліджень дав змогу науковцям виділити основні крос-культурні показники особливостей малюнків дітей і підлітків: тематика малюнків, навіть, у випадку тематичного малювання (напр., дослідження J. Gardiner, 1969; M. Hersen, 2004; L.A. Suzuki, 2008) [14; 30]; різниця в розмірах об'єктів на малюнках та самих малюнків (напр., дослідження G. Pfeffer, 1984; A. Alland, 1983) [11]; ступінь деталізації та симетрії в малюнках (напр., дослідження Н. Brown, 1972; N.S. Bekhit, G.V. Thomas, 2005) [12]; домінантні кольори в малюнках (напр., дослідження L.C. Milne, 1999; C.J. Boyatzis, R. Varghese, 1994) [27; 13]. Встановлено, наприклад, що малюнкам японських дітей і підлітків, на відміну від малюнків американських і європейських однолітків, властиві надмірна деталізація і підкреслена приналежність намальованих об'єктів до певної статі [30]. За свідченням G. Meili-Dworetzki, малюнки дітей зі Сходу доволі рідко відбивають почуття: на Сході діти малюють людей і дерева куди нейтральніше, ніж діти в Америці чи в Європі [26]. Дослідивши малюнки дітей з різних країн світу за тестом «Дерево», А. Alland визначив, що в Японії IQ дітей вище за встановлену в США норму для підліткового віку [11]. Група американських вчених у крос-культурному дослідженні малюнків за різними проєктивними методиками встановила, що американські діти мають схильність до розваг і приємних почуттів, тоді як китайські діти — до пізнавальних інтересів [30].

Нагадаємо, що характерною ознакою кататимно-імагінативної психотерапії є створення малюнку. В процесі психотерапевтичної роботи ці малюнки опрацьовуються шляхом інтерпретацій. А отже, цікавою та сповненою культуральною специфічністю, ймовірно, має бути і символіка образних репрезентацій у малюнках клієнтів-підлітків. Доречним у цьому контексті виявляється погляд відомого українського психолога та етнографа

В.Т.Куєвди на засади сучасної психотерапевтичної практики. В.Т.Куєвда вважає, що «психологічна допомога вимагає подолання відчуженості людини від міфологічних архетипічних, етнокультурних елементів індивідуального психічного досвіду, який може бути використаний також у психотерапевтичній практиці як оптимізуючий засіб поглибленого проникнення у сутність хвороби у процесі діагностики і надання допомоги» [2, с. 8]. Для цього науковець пропонує науковцям-психотерапевтам вивчати накопичення та трансляцію в часі української етнокультури як «засобу акумуляції етносоціального уявлення», що, в свою чергу, є «визначальним у формуванні етнічного способу життя, поведінки людини як представника етнопсихотипу» [2, с. 8]. Предметне вивчення цих питань, на думку дослідника, сприяє розумінню проявів етнічної, культурної специфіки (символи, міфи, цінності тощо) не лише окремої людини, яка звернулась за психологічною допомогою, а й усієї спільноти, веде до гармонізації суспільного життя.

Отже, з огляду на актуальність досліджуваної проблеми та світові сучасні тенденції в теорії і практиці психотерапії спробуємо дослідити соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії у роботі з українськими підлітками, а також специфіку підліткових образних репрезентацій, пов'язаних із дитячо-батьківськими стосунками.

Головними завданнями нашого експериментального дослідження були: визначення специфіки переживань підлітків у стосунках з батьками та відображення цієї специфіки у образах та малюнках; дослідження особливостей застосування кататимно-імагінативної психотерапії вітчизняними психотерапевтами у роботі з підлітками. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано наступні методи і методики: 1) методика «СПА» К.Роджерса, Р.Даймонда в модифікації Т.В.Снегірьової — для виявлення рівня емоційного комфорту/дискомфорту підлітків; 2) символдраматичний тест–мотив «Три дерева» Е.Клессман, адаптація Я.Л.Обухова — для виявлення особливостей дитячо-батьківських стосунків та

їх відображення у образних репрезентаціях (за малюнками підлітків); 3) метод експертного оцінювання — для встановлення критеріїв і ліній аналізу малюнків при визначенні емоційного благополуччя/неблагополуччя вітчизняних підлітків; 3) порівняльний аналіз даних — для виявлення соціокультурної вітчизняної специфіки на основі порівняння образних репрезентацій підлітків з різних країн (за методикою «Три дерева»); 5) авторський питальник «Мій власний досвід роботи за методом кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами)» — для визначення особливостей застосування кататимно-імагінативної психотерапії (психодинамічний підхід) у психокорекційній роботі вітчизняних фахівців із підлітками.

У дослідженні взяло участь 60 підлітків віком 13–15 років; 10 дитячих психотерапевтів, які застосовують методику «Три дерева» у своїй психотерапевтичній практиці; 30 психотерапевтів-символдраматистів.

Характеризуючи вибірку підлітків, зазначимо, що залучених до дослідження дітей було поділено на дві групи по 30 осіб у кожній: група емоційно благополучних дітей (підлітки не мали проявів емоційного неблагополуччя: були добре адаптовані; перебували в добрих стосунках з батьками, однолітками та вчителями; демонстрували звичайні для свого віку учнівські здібності) і група емоційно неблагополучних дітей (підлітки мали різні прояви емоційного неблагополуччя: депресивні, тривожні, агресивні стани; дезадаптовну поведінку, конфліктні стосунки з батьками, однолітками, вчителями; психосоматичні прояви).

Розглянемо детальніше отримані у дослідженні результати. Перед тим зазначимо, що основним методом аналізу отриманих даних за тестом–мотивом «Три дерева» було обрано експертне оцінювання. Для аналізу малюнків, експерти застосовували такі технічні методи: 1) метод протиставлення пар позитивних і негативних характеристик малюнка за Р. Elkish; 2) аналіз малюнків на основі опорних елементів, виділених Г.М. Ферсом; 3) аналіз

малюнків на основі образних репрезентацій і дескриптивних коментарів (описів) до малюнків.

Метод протиставлення пар позитивних та негативних характеристик малюнка був створений Р. Elkish з метою діагностики емоційного благополуччя/неблагополуччя в дітей різного віку і, наразі, є достатньо поширеним на Заході [15]. Автор методу виділяє для аналізу малюнка у якості критеріїв взаємозв'язки (взаємозалежності) між «ритмом і правилом», «складністю і простотою», «розширенням і стисненням», «інтеграцією і дезінтеграцією». З огляду на те, що перекладеного опису цієї методики немає, стисло охарактеризуємо ці критерії. «Ритм» проявляється завдяки застосуванню гнучких штрихових ліній (наприклад, при малюванні дерева на «ритм» вказує вільний рух руки й пропорційний розподіл елементів цього дерева), а «правило», навпаки, проявляється у скованому, нерівному русі руки, яке найчастіше буває суто механічним. «Складність» малюнка можна діагностувати в тому випадку, коли малюнок переповнений складними деталями, або аркуш повністю замальовується сюжетом, натомість на «простоту» вказує низький рівень деталізації та диференціації (незаповненість аркуша малюнком є свідченням регресу або фіксацій на ранніх стадіях дитячого психологічного розвитку). Проявом «розширення» є візуальне враження відкритості та об'ємності-малюнка, а «стиснення» — скупченість об'єктів на малюнку, інколи за рахунок ретельності та дріб'язковості зображених деталей. Остання пара «інтеграція – дезінтеграція» дає змогу розглядати та сприймати малюнок або як ціле, в якому всі предмети на своїх місцях («інтеграція»), або як хаотичне і «дезінтегроване» (брак єдності в малюнку, усі деталі хаотично розташовані і не пов'язані одна з одною, показна недбалість). Як зазначає Р. Elkish, недбалість та відокремленість деталей на малюнку не може передавати відчуття гармонійності та єдності, і зазвичай насторожує діагноста [15].

Отже, аналіз малюнків за методом Р. Elkish, при розгляді загальної групи підлітків (60 дітей) показав, що між двома групами дітей існують розбіжності

лише за одним критерієм — «інтеграція – дезінтеграція» ($r=0,393$, $p \leq 0,01$). У цьому випадку емоційно неблагополучні діти більш явно продемонстрували ознаки «дезінтеграції» (малюнки недбалі, хаотичне розташування дерев, не відчувається цілісності, деякі малюнки взагалі розмістились на декількох аркушах; різні, інколи несумісні між собою дерева, їхні назви, плоди на них тощо). Інші критерії цього методу аналізу малюнків не отримали статистично достовірних показників. Відтак, можна констатувати, що специфіка визначення емоційного неблагополуччя у вітчизняних підлітків на основі аналізу малюнків за Р. Elkish полягає в тому, що його можна визначити лише за одним критерієм — «дезінтеграція».

Наступним технічним методом у процедурі експертного оцінювання був аналіз малюнків на основі опорних елементів, виділених Г.М. Ферсом. Цей метод аналізу малюнка базується на наступних принципах: принцип першого враження (цілісне сприйняття, усвідомлення свого враження від малюнка, неспішність); принцип дослідника (неупереджений аналіз різних фрагментів малюнка, спроба розібрати малюнок на складові, сприйняття суперечливих аспектів малюнка тощо); принцип синтезу (поєднання частин малюнка в єдине ціле, виявлення взаємозв'язків, інтегруюча дія, що призводить до його цілісного сприйняття) [9]. Щодо техніки застосування цього методу, то, у першу чергу, психотерапевт разом із клієнтом мають визначити найважливіші зони малюнка. Автор методики рекомендує це робити за допомогою таких навідних питань: «Що особливо приваблює у малюнку (або: відштовхує, викликає сильні почуття)?». До важливих опорних елементів, на основі яких будується подальший аналіз та здійснюється діагностика емоційних станів клієнта, Г.М.Ферс відносить наступні: почуття, яке передає малюнок; всі суперечності та «невідповідності», зображені на малюнку; бар'єри (перепони, перешкоди до важливих елементів у малюнку); відсутність важливих деталей; особливості центральної фігури-символу; викривлення форми; надмірне порушення перспективи; символи, зображені з краю аркуша або символи, які не

помістились на ньому; розтушовані об'єкти; наповненість—пустота малюнка; об'єкти, що повторюються; інкапсуляція; підкреслення та написи на малюнку; виправлення; колір тощо.

На основі створеної Г.М.Ферсом моделі аналізу опорних елементів малюнка можлива інтерпретація малюнків за будь-якою методикою, а виділені опорні елементи можуть слугувати вихідними точками для подальшої психотерапевтичної роботи як з батьками, так із дитиною, і за допомогою подальшого їх опрацювання (прояснення та інтерпретація) призводити до усвідомлення дітьми причин та наслідків своїх емоційних станів. Розглянемо, які опорні елементи малюнка за тестом-мотивом «Три дерева» вказують на ознаки емоційного неблагополуччя вітчизняного підлітка (табл.1).

Таблиця 1.

Ознаки емоційного неблагополуччя підлітків у малюнках за методикою «Три дерева» на основі опорних елементів за Г.М.Ферсом.

Опорний елемент малюнка	Емоційно неблагополучні діти
Яке почуття передає малюнок?	незрозуміле, сумне, тривожне.
Що виглядає дивним на малюнку?	<u>назви дерев</u> («дракучая ива», «бесстыдница», «деревоплаття», «напів'ялина», «кокоробо» тощо); <u>розташування дерев на малюнку та їхні розміри</u> ; <u>кольори дерев</u> (червона ялина, або різні дерева одним кольором тощо); <u>кількість дерев</u> (незважаючи на завдання намалювати більше або менше трьох); невідповідність: плодів деревам (шишки на пальмі), місцю, де повинно зростати («дуб у пустелі»); стовбур дерева з ниток; кущі замість дерев; дерева—люди (з очами, руками, ногами тощо)
Розміри	несиметричність розмірів дерев на малюнку; одне дерево набагато більше/менше порівняно з іншими; занадто великі дерева, які не вміщуються на одному аркуші; дуже маленькі дерева на майже порожньому аркуші
Викривлення форми	неприродно велика крона дерева; дуже тонкі стовбури; великі лійки для поливу маленьких за розміром дерев; великі сонце, хмари, пташки на

	малюнках порівняно з деревами; чіткі геометричні форми крон, стовбура
Елементи на межі аркуша	крони дерев або коріння не вміщуються на аркуші; частина сонця, яке визирає; річки, озера без берегів (виходять за межі аркуша)
Інкапсуляція	навколо дерев чіткі круги; тин; річки
Написи на малюнках	крупний почерк, різні кольори в кожній букві, багатослівність (насиченість підписами, написами) або, навпаки, дуже дрібний, нерозбірливий почерк, закреслення
Наповненість/порожнеча малюнка	Багато порожнього місця; «прозорі», не замальовані стовбури, крони дерев; інтенсивно розмальований малюнок, багато різних елементів (озера, плоди, кошики, пташки, білки, гриби, хмари, лійки, лопати, банки з фарбою тощо); занадто яскраві кольори

Зазначимо, що до таблиці 1. внесені лише ті опорні елементи малюнків, на основі яких експерти одностайно діагностували ознаки емоційного неблагополуччя у підлітків, залучених до дослідження.

На основі експертних висновків також встановлено критерії для аналізу малюнків за тестом–мотивом «Три дерева». Ці критерії дають змогу діагностувати емоційне благополуччя/неблагополуччя підлітків за допомогою образних репрезентацій та дескриптивних коментарів (описів) до тесту–мотиву «Три дерева» та до малюнків за цим тестом. Отримані результати подаємо в таблиці 2.

Таблиця 2.

Діагностичні ознаки малюнків (образні репрезентації) та коментарі емоційно благополучних і емоційно неблагополучних підлітків за методикою «Три дерева»

Образні репрезентації та дескриптивні коментарі	Емоційно благополучні діти	Емоційно неблагополучні діти
Дерева (назви, форми, стовбур, крона, коріння)	Звичні дерева, їхні назви, прямі стовбури (інколи невеличкі дупла та сучки), кожне дерево має	Дивні назви дерев; дивні дерева (інколи несумісні, неприродне місце для зростання, неприродний

	власну крону, має коріння або натяк на нього	колір та форма); перекреслені дерева; стовбур дерева з великими дуплами, сучками; не замальований, заповнений незвичними деталями (квітами) або «зв'язаний з ниток»; має людські ознаки (очі, ніс, нафарбовані губи, руки тощо); немає крони чи коріння, або крона/коріння об'єднує всі три дерева
Розташування дерев на малюнку	Кожному дереву вистачає місця на аркуші, незначні з'єднання крони дерев	Крони дерев злиті, сплутані; дереву бракує простору; одне «завалюється» на інше; використання окремих аркушів для кожного дерева; для дерев побудовано огорожі
Навколишнє середовище (природа, погода, тощо)	Літо, день, гарна погода, зелені дерева; світить сонце. Дерев зростають в природному середовищі (галявина, сад, ліс тощо)	Погода/сезон або незрозумілі, або негода (осінь, дощ, хмари; ніч); сонце — неприродне. Дерев зростають у неприродних місцях (яблуні в пустелі, в темному лісі; дерева на краю провалля тощо)
Що необхідно зробити для кожного дерева?	Деревам (або дереву, яке символізує підлітка) нічого не треба; трошки полити; трошки більше простору та сонця; підфарбувати стовбур на весні; звертати увагу	Деревам (або дереву, яке символізує підлітка) необхідні кардинальні втручання: пересадка на інше місце; його слід обкопати або поставити огорожу; сильно підживити ґрунт; зрізати крону, щоб не заважала іншим; зібрати всі плоди; обробити хімією від жуків тощо

Зазначимо, що в даному випадку, при зіставленні отриманих результатів за критерієм «емоційний комфорт/дискомфорт» (методика «СПА») та ознаками

образних репрезентацій і коментарями до них (методика «Три дерева») розподіл дітей по групах (емоційно благополучні діти та емоційно неблагополучні діти) майже збігається, тобто різниця в показниках не є статистично значущою (Sig. > 0, 05).

Культуральна специфіка образних репрезентацій вітчизняних підлітків за їх малюнками). Окрім визначення критеріїв, що вказують на наявність емоційного неблагополуччя у підлітків (Р. Elkish, Г.М.Ферс) та інших діагностичних ознак малюнків, характерних для вітчизняних підлітків, специфіку символіки та особливостей образних репрезентацій підлітків за тестом–мотивом «Три дерева» виявив також і порівняльний аналіз результатів аналогічних досліджень, що були проведені з підлітками в інших країнах світу.

В результаті порівняльного аналізу було виявлено низку специфічних ознак образних репрезентацій вітчизняних підлітків, що характеризують особливості стосунків із батьками та відповідні цим стосункам переживання. По-перше, характерною для українських сімей виявилася проблема психологічної залежності та психологічної сепарації підлітків від батьків (переважно матері). Як показали наші дані у порівнянні із даними західних дослідників, процес психологічної сепарації у українських дітей відбувається пізніше і складніше, ніж у підлітків із західних країн. Різноманітні форми симбіотичного зв'язку (переважно з матір'ю) на малюнках українських дітей проявляються в символічній формі у вигляді порушення меж між деревами, взаємопроникнення, сплутаності крони, коріння чи стовбуру. При цьому на малюнках американських підлітків кожне дерево зазвичай стоїть окремо, маючи власне місце для зростання [22], що вказує на підкреслене позиціонування своєї незалежності та автономності від батьків. В образних репрезентаціях західноєвропейських підлітків злиття, яке свідчить про міцний емоційний зв'язок, характерне для стосунків між сіблінгами (близнюки, двійнята) [32].

По-друге, у малюнках вітчизняних підлітків унаочнюється також проблема інфантилізації дитини в родині (як правило, з боку матерів), що є тісно пов'язаною з утрудненою сепарацією. На рівні образних репрезентацій у малюнках це проявляється у вигляді маленьких кущиків, які символізують дитину, та похилених над ними крон дерев (беріз, верб, калини), які символізують матір. Водночас, як свідчать дані Н.Coch та Z. Vass, західноєвропейські підлітки малюють переважно однакові дерева і, лише у випадках патологічної організації психіки, дитина зображує себе у вигляді гілочки (окремої або прикріпленої до дерева, яке символізує матір) [32].

По-третє, малюнки дітей, які брали участь у дослідженні демонструють тенденцію до їх слабкої статево–рольової ідентифікації. Зазвичай на малюнках вітчизняних підлітків різні дерева уособлюють різних членів родини, при цьому часто ані назва, ані образна репрезентація дерева не вказують на стать дитини (наприклад, дівчата — дуби, тополі, каштани; батько може бути яблунею, грушею тощо). На противагу українським японські підлітки символічно акцентують стать кожного дерева [21; 26], а західноєвропейські підлітки нерідко зображують себе у вигляді дерева, яке символізує батька чи матір, залежно від об'єкта ідентифікації [12; 24].

До певної соціокультурної специфіки можна зарахувати також особливості образних репрезентацій у малюнках підлітків з різними емоційними станами (депресивними, тривожними, агресивними). Подібно до малюнків західноєвропейських підлітків, на тих малюнках з вітчизняної вибірки, які вказують на депресивні переживання дитини, важко визначити пору року. Однак зображені дерева рідко бувають мертвими чи без листя, що є головними показниками депресивних станів у західноєвропейській діагностиці [24; 32]. Про агресивні переживання на малюнках українських підлітків переважно свідчить порушення меж і перешкоди, що заважають зростати дереву, яке символізує дитину (велика крона дерева, що нависає; кущі, інші об'єкти, що перешкоджають доступу до інших дерев, струмків, сонця) та

насичені червоні та коричневі кольори. Перебуваючи в ролі садівника, діти активно діють: пересаджують дерева в безпечніше місце, обрізають навислі крони тощо. На відміну від них, західноєвропейські діти активно «діють» у процесі малювання, закреслюючи або витираючи дерево, на яке спрямовано агресію; на їхніх малюнках можна побачити явну агресивну символіку (дерева в шипах, колючках; зламані дерева тощо) [12; 14]. Про тривожні переживання вітчизняних підлітків сигналізує «прозорість» малюнків. На малюнках дітей з тривожною симптоматикою часто з'являються чітко розтушовані певні зони та об'єкти, що може бути свідченням наявності або місця локалізації конфлікту. Крім того, таким малюнкам притаманні деталізація та докладні написи. При цьому основними ознаками тривожності на малюнках американських і західноєвропейських підлітків вважається «примітивне» малювання, викривлення та несиметричність об'єктів на малюнку, не деталізовані об'єкти, або навпаки, надмірна деталізація та підкреслено чітка корекція помилок [16; 29].

Як показало наше дослідження, пряма екстраполяція критеріїв західноєвропейської діагностики психічної патології та емоційних проблем підлітків на вітчизняну вибірку не є коректною. Наведемо декілька прикладів. Так, відповідно до процедури застосування в психіатричній практиці тесту «Три дерева» відомого голландського психіатра J.E. van Lenner, головними показниками психічних захворювань на малюнках підлітків та юнаків є дерева, намальовані без коріння; дерева, зображені «вільно», без певного порядку; нахилені ліворуч або праворуч стовбури дерев; незвично розташовані на аркуші дерева (наприклад, у лівому верхньому куті); недбало намальовані дерева; ексцентрична форма дерев, а особливо їхніх крон; неприродний розмір дерев (занадто великі або малі); імпульсивна техніка малювання; відсутність певного «порядку» в розташуванні дерев (за віком, за сімейним устроєм: батько, мати, дитина тощо) [31]. Як свідчать наукові джерела, вказані критерії були поширені в психіатричній практиці західноєвропейських країн починаючи з 70-80 рр.

минулого століття і наразі залишаються актуальними і часто вживаними [14; 32]. Проте наше дослідження та досвід застосування методики «Три дерева» на практиці показало, що малюнкам **здорових** українських дітей часто властива імпульсивна техніка малювання, дерева на них часто нахилені до меншого дерева (прояв інфантилізації дитини), дерева дуже рідко намальовані в певному «порядку» (надто при наявності сепарації з матір'ю, агресивних переживань тощо), а іноді дерева взагалі не мають коріння.

Критерії діагностики емоційних проблем на основі малюнків у підлітків також повинні співвідноситись із етнічним та культурними особливостями. Так, наприклад, мусульманські дівчата малюють дерева з дуже розвинутою кореневою системою, що відображає їхнє традиційне ставлення до родини та землі, де вони народились [32]. Проте подібні малюнки і традиції не дуже характерні для наших підлітків, тому можуть свідчити, навпаки, про їхнє бажання укріпити сімейні стосунки. Так само, якщо на малюнку українського підлітка з'являється незвичне для нашої природи (флори) дерево, то ця екзотична рослина може бути свідченням не психічної патології, а бажання виокремитись, просигналізувати таким чином про свої потреби тощо.

Особливості застосування КІП (зокрема методики «Три дерева») в практиці вітчизняних психотерапевтів. Отримані результати дослідження дозволяють виокремити параметри, за якими уявляється можливим охарактеризувати вітчизняні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії взагалі, та тесту-мотиву «Три дерева» зокрема, в психотерапевтичній роботі з підлітками.

Сфера застосування. Вітчизняні фахівці доволі широко застосовують у своїй практиці методику «Три дерева» і розглядають її як надійний діагностичний інструмент. Цю методику застосовують не лише фахівці, які навчалися методу символдрами, а й ті, хто отримав кваліфікацію в інших психотерапевтичних підходах. Методика застосовується як у практиці шкільного психолога, так і в приватній психотерапевтичній практиці з метою діагностики дитячо-

батьківських стосунків, однак методику доволі рідко застосовують в умовах стаціонару та амбулаторного прийому в лікувальних закладах. На відміну від вітчизняної практики, в інших країнах методика «Три дерева» застосовується ширше. Так, наприклад, у Франції її ефективно застосовують як психотерапевтичний інструмент у межах паліативної психотерапії. У своїх дослідженнях французький науковець В. Fromage доводить, що методика «Три дерева» допомагає усвідомленню життєвого досвіду пацієнта і формуванню в нього автентичного зв'язку із самим собою, а метафори дерев допомагають проводити паралелі з різними етапами життя пацієнта [17]. Японські фахівці застосовують модифікацію тесту «Три дерева», поєднуючи його з тестом «Незакінчене речення», у клініках з метою вивчення особистісних психологічних характеристик розладів харчової поведінки у дівчат–підлітків і жінок віком від 15 до 30 років, зокрема невротичної булімії та анорексії. Тест «Три дерева» виявляє в таких пацієнтів порушення стосунків у їхньому ранньому дитинстві, ознаками чого є дуже маленькі та слабкі дерева на малюнку, досить бідне і нечітке їх зображення та локалізація на папері переважно у верхньому лівому куті [28]. Методика «Три дерева» дуже широко застосовується в країнах Західної Європи (особливо в Німеччині, Великій Британії) у державній системі соціальних служб та загальноосвітніх шкіл з метою виявлення насильства та жорстокості в сім'ях [12; 19]. Американські психологи цю методику застосовують часто в комбінації з проективною методикою «Кінетичний малюнок сім'ї» для уточнення діагностичних даних щодо стосунків у сім'ї та виявлення актуальних переживань дитини [14; 20].

Процедура застосування. Вітчизняні психотерапевти–символдраматисти, застосовуючи методику «Три дерева» досить часто перетворюють її на символдраматичний мотив на тому самому сеансі. Відомо, що така процедура проведення тесту характерна і для німецьких фахівців [19; 25], а з певними відмінностями в застосуванні уявлення тесту «Три дерева» — для американських психологів і психотерапевтів [20; 29]. При цьому у Великій

Британії, як видно з досліджень N.S. Bekhit, G.V. Thomas, R.P. Jolley, цю методику фахівці застосовують винятково як діагностичний тест дитячо-батьківських стосунків у здорових підлітків [12]. Як показало наше дослідження, вітчизняні фахівці застосовують тест у стандартному його варіанті (E.Klessman, адаптація Я.Л.Обухов [4; 5]), тоді як психотерапевти з Західної Європи (Чехія, Словаччина, Польща) і Північної Європи (Нідерланди, Швеція) проводять цей тест згідно з рекомендаціями M. Leibowitz в межах self-психологічного аналізу [24]. Тож через те, що мета діагностики за даним тестом зсувається в площину аналізу self-репрезентацій, тест більшою мірою інформує про самопочуття клієнта в родині, а основними запитаннями, які ставить консультант є: «Скільки років всім деревам?»; «Чи всі дерева живі?»; «Яка пора року на малюнку?». Інтерпретація малюнків відповідно орієнтується на ці запитання. Наприклад, дерево, яке символізує self-об'єкт, у нормі не повинно відрізнятися від «актуального віку» більш як на п'ять років; якщо воно старше, то це свідчить про наявність тривожних переживань (понад 100 років — важкі прояви депресії), якщо молодше — свідчить про незрілість, інколи про брак відчуття реальності. Новорічна ялинка, зображена на малюнку, вважається ознакою компенсації при недостатності відчуття насолоди, символізує певний регрес та емоційну залежність [24; 32].

Загальні особливості застосування КІП. Цікавими виявились результати опитування українських психотерапевтів-символдраматистів щодо застосування загалом методу символдрами в роботі з дітьми та підлітками. Попередні результати свідчать про те, що більшість вітчизняних фахівців (60%) працюють з усіма віковими групами клієнтів і лише 17% символдраматистів позиціонують себе як дитячі психотерапевти (без конкретнішої вікової спеціалізації). Визначено також, що найчастіше символдраматистам доводиться працювати з дітьми і підлітками, які мають «помірну симптоматику (наприклад, сплоснений афект, приступи паніки) або ж помірні труднощі у соціальній (шкільній) діяльності». На другому місці за кількістю запитів

перебувають клієнти зі «слабкою, але пролонгованою симптоматикою (наприклад, депресивний настрій та легке безсоння) або ж з деякими труднощами в соціальній (шкільній) діяльності, але в цілому досить добре функціонують, мають значимі міжособистісні зв'язки». При цьому з клієнтами-підлітками, що мають «серйозну симптоматику (наприклад, суїцидальні наміри, виражені нав'язливі ритуали тощо) або ж серйозне погіршення соціальної (шкільної) діяльності» працюють досвідченіші фахівці (з досвідом роботи понад десять років), а роботу з цими клієнтами проводять у приватних центрах надання психологічної допомоги. З підлітками, які мають «мінімальну симптоматику», є «соціально ефективними», «в цілому задоволені життям» і «мають лише поточні проблеми та переживання», працюють переважно молоді фахівці, які нещодавно отримали освіту, чи ще опановують метод символдрами, а також психологи, які працюють в системі освіти. Серед запитів, з якими звертаються підлітки або їхні батьки до психотерапевтів-символдраматистів, можна виокремити такі: депресивні та тривожні стани, проблемна поведінка (агресивність, конфліктність, сором'язливість тощо), труднощі в адаптації до різних умов життєдіяльності, проблеми в сімейних стосунках.

Виявлено, що 72% з опитаних психотерапевтів-символдраматистів застосовують у своїй роботі з дітьми і підлітками метод символдрами в поєднанні з іншими методами, переважно з психоаналізом, а також когнітивно-біхевіоральною психотерапією, гештальтом, арт-терапією, пісковою терапією тощо. І лише 28% застосовують символдраму як окремий (чистий) метод. При цьому переважна більшість символдраматистів (83%) працюють як в асоціативному ключі, так і зі стандартним набором мотивів, і лише 10% фахівців працюють або лише в асоціативному ключі, або використовують тільки стандартний набір мотивів. Решта фахівців створюють нові мотиви, опрацьовують образи іншими шляхами (у піску, у грі, при опрацюванні перенесення/контрперенесення під час аналітичної бесіди тощо).

З'ясувалося також, що найпоширенішим стилем проведення символдраматичного сеансу у вітчизняного психотерапевта є емоційно-підтримуючий (емпатійний), а зовсім не характерним для наших фахівців виявився дистантний (абстинентний). Українські психотерапевти зазначають також, що досить часто у своїй роботі використовують теми казок.

На наш погляд, виявлені соціокультурні особливості образних репрезентацій підлітків щодо стосунків у їхніх сім'ях суттєво впливають на особливості діагностичної та подальшої психотерапевтичної роботи з ними. Так, стосунки, які створюються під час роботи між психотерапевтом та клієнтом-підлітком залежать як від певного стилю ведення психотерапевтом робочої сесії, так і від переживань підлітка цих стосунків. А отже, вітчизняним фахівцям варто усвідомлювати, що підлітки можуть проектувати на психотерапевта конфігурацію тих стосунків, які мають у своїх сім'ях з батьками (згідно даним дослідження – залежність, інфантильність тощо). В роботі з підлітками фахівцям варто спиратись на етнічні та культуральні особливості малюнків, патерни взаємодії з дитиною при діагностуванні норми чи патології та орієнтації у конфліктних зонах, які потребують подальшого опрацювання.

Висновки

У результаті проведеного експериментального дослідження виявлено соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії в роботі вітчизняних фахівців з емоційними проблемами підлітків. Визначено основні діагностичні критерії емоційного неблагополуччя вітчизняних підлітків на основі їхніх образних репрезентацій (тест-мотив «Три дерева»): «дезінтеграційний» стиль малювання (P.Elkish), низка опорних елементів малюнка за Г.Ферсом; діагностичні ознаки образних репрезентацій і коментарів до них (вітчизняні психотерапевти-експерти).

Виявлено головні тенденції образних репрезентацій підлітків, що характеризують особливості стосунків із батьками та відповідні цим стосункам

переживання: складна психологічна сепарація підлітків; інфантилізація підлітків у сім'ї (переважно матерями); слабка як для підліткового віку статево-рольова ідентифікація. Соціокультурну специфіку мають також особливості малюнків підлітків з різними емоційними станами (депресивними, тривожними, агресивними). Встановлено неможливість прямої екстраполяції на вітчизняну вибірку діагностичних критеріїв образних репрезентацій, виділених у західноєвропейських дослідженнях для визначення психічної патології та емоційних проблем у підлітків.

Основні відмінності в застосуванні тесту-мотиву «Три дерева» вітчизняними фахівцями порівняно із західними стосуються сфери та процедури його застосування.

Охарактеризовано загальну картину застосування кататимно-імагінативної психотерапії вітчизняними фахівцями у роботі із дітьми та підлітками. На основі отриманих завдяки дослідженню даних окреслено попередні ідеї щодо технологій застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками.

Список використаної літератури

1. Кісарчук З.Г., Лазос Г.П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі / З.Г.Кісарчук, Г.П.Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультаційна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка – К. : Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. – Вип.9. – С.5–32.
2. Куєвда В.Т. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект. Монографія / В. Т. Куєвда. – Донецьк : Український культурний центр, 2007. – 264 с.
3. Лазос Г.П. Психологічна корекція негативних переживань підлітків у стосунках з батьками : Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук – спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Г.П. Лазос. – Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – К. : Науковий світ, 2013. – 20 с.
4. Обухов Я. Л. Символдрама : Кататимно- имагинативная психотерапия детей и подростков / Я.Л. Обухов . – М.: «Эйдос», 1997. – 112 с.
5. Обухов Я.Л. Диагностика внутрисемейных отношений при помощи проективной методики «Три дерева» – [електронний ресурс]. – режим доступу: psy-diagnoz.com/parents-of-children/133-test-tri-dereva.html – назва з екрану.

6. Подольский А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб. : Питер, 2004. – 202 с.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000 – 234 с.
8. Синицкий В.Н. Депрессивные состояния / В. Н. Синицкий – К. : Наукова думка, 1986. – 276 с.
9. Ферс М.Г. Тайный мир рисунка / [пер.с англ. С.Шувалов] / Грегг М.Ферс. – М.: Деметра, 2003. – 176 с.
10. Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. – [электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. – N 2. – режим доступа: URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) – назва з екрану.
11. Alland A. Playing with form: Children draw in six cultures. — New York: Columbia University Press, 1983. – 247 p.
12. Bekhit, N.S. The use of drawing for psychological assessment in Britain: Survey findings / N.S. Bekhit, G.V. Thomas, R.P. Jolley // Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 2005. – V.78(2). – pp. 205-217.
13. Boyatzis C.J., Varghese R. (1994). Children's Emotional Associations with Color / C.J. Boyatzis, R. Varghese // Journal of Genetic Psychology, 1994. – V.155. – pp.77-85.
14. Comprehensive handbook of psychological assessment / Ed. M. Hersen. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. – 661 p.
15. Elkish P. Free art expression // Projective techniques with children / Ed. A.I. Rabin, M.R. Haworth. – N.Y.: Grune & Straton, 1960. – pp. 88 – 273.
16. Engle P.L., Suppes J.S. The relationship between human figure and test anxiety in children drawings / P.L. Engle, J.S. Suppes // Journal of Projective Techniques and Personality Assessment. – V.34. – 1970. – pp. 223-231.
17. Fromage B. Living in palliative care unit: The input of Three Trees Test // Annales medico-psychologiques, 2013 (May). – V. 171, issue 4. – pp. 262-267.
18. Graham-Bermann S. A. Domestic violence in the lives of children: The future of research, intervention, and social policy / S. A. Graham-Bermann, J. L. Edleson. – Washington, DC: American Psychological Association Books, 2001 – 332 p.
19. Guided Affective Imagery with Children and Adolescents / Hanscarl Leuner, Gunther Horn, Edda Klessmann. – NY: Springer-Verlag New York Inc., 2012. – 286 p.
20. Hammer E.F. Self-Growth in Families: Kinetic Family Drawings, Research, and Application. Book Review / E.F.Hammer // The Arts in Psychotherapy, 1983. – V. 10. – pp. 197-198.
21. Henderson N. D. Sex of person drowns by Japanese, Navaio, American white and Negro seven years olds. / N.D. Henderson, B.V. Batler, B. Coffenoy // Journal of personality Assessment, 1971. – V.35. – pp. 261-264.
22. Howells J.G. A Projective Technique for Assessing Family Relationships / J.G. Howells, J.R. Lickorish // Journal of Clinical Psychology, 1969. – V. 25. – pp. 304-307.
23. Kazdin A. Methodology, design, and evaluation in psychotherapy research // Handbook of psychotherapy and behavioral change / A. E. Bergin, S. L. Garfield (Eds). – NY: Wiley, 1994. – pp. 19-71.
24. Leibowitz M. Interpreting children's drawings: A self-psychological approach. – London: Brunner Mazel. – 387 p.

25. Leuner H. Guided Affective Imagery (GAI): A Method of Intensive Psychotherapy / Hunschl Leuner // American Journal of Psychotherapy, January 1969. – Vol. XXIII/ – No. 1. – pp. 4-22
26. Meili-Dworetzki, G. Spielarten des Menschenbildes: Ein Japanischer und schweizerischer Kinder / G.Meili-Dworetzki. – Bern : Hans Huber, 1982. – 180 p.
27. Milne L.C. Color in children's drawings: The influence of age and gender / L.C. Milner, P.Greenway // The Arts in Psychotherapy, 1999. – V. 26. – pp. 261-263.
28. Psychological characteristics of eating disorders as evidenced by the combined administration of questionnaires and two projective methods: the Tree Drawing Test (Baum Test) and the Sentence Completion Test / Mizuta I., Inoue Y., Fukunaga T., Ishi R., Ogawa A., Takeda M. – [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>. – назва з екрану.
29. Roedelius J.E. Imagery in Psychology: A Reference Guide / J.E. Roedelius. – Westport: CT. Praeger Publishers, 2004. – 354 p.
30. Suzuki L.A., Ponterotto J.G., Meller P.J. Handbook of Multicultural Assessment: Clinical, Psychological and Educational Applications. – San Francisco: A Wiley Imprint, 2008. – 706 p.
31. van Lenner J.E. Performance on some projective tests under LSD-25 / J.E. van Lenner // Advanc.psychosomat.med., 1960. – V.1. – pp. 219-222.
32. Vass Z. A Psychological interpretation of drawings and paintings. The SSCA method / Zoltan Vass. – [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.freado.com>. – назва з екрану.

Лазос Г.П. Социокультурные особенности применения кататимно-имагинативной психотерапии в психокоррекционной работе с подростками.

В статье рассмотрены результаты исследования, посвященного особенностям и специфике использования кататимно-имагинативной психотерапии отечественными специалистами в психокоррекционной работе с подростками. Представленные результаты исследования освещают характеристики образных репрезентаций переживаний подростков во взаимоотношениях с родителями и их специфику в сравнении с подростками из других стран мира на основе теста-мотива «Три дерева». Очерчены предварительные идеи по технологиям использования кататимно-имагинативной психотерапии в работе с подростками.

Ключевые слова: подросток, эмоциональная сфера, социокультурная специфика, кататимно-имагинативная психотерапия (КИП, символдрама), рисуночные тесты, образные репрезентации, интерпретация, символ.

This article is discussed the results of research concerning the peculiarities of practicing of GAI psychotherapeutic methods by Ukrainian specialists working with children and grown-up. The results of the study highlight the characteristics of the symbol representations of teenagers' experience in relationships with their parents and their specificity in comparison with teenagers from other countries of the world ("Three trees" test as an example). The preliminary ideas of the way of GAI implementation with adolescents are outlined at the article.

Keywords: teenager, emotional sphere, socio-cultural specificity, GAI (Guided affective imagery, symbol drama), drawing tests, symbol representation, interpretation, symbol.

**Вплив характеристик внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів
на особливості стосунків у родині
та стратегію психотерапевтичної допомоги сім'ї**

Омельченко Я.М.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Статтю присвячено викладу результатів дослідження феномену зрілих стосунків у сучасних родинах та формування стратегії психотерапевтичної допомоги сім'ям у рамках психодинамічної парадигми. Визначено типові фруструючі обставини у респондентів на різних стадіях їхнього раннього розвитку, які можуть позначатися на якості актуальних стосунків. Описано характеристики внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів. Викладено особливості психотерапевтичної допомоги сім'ям, з огляду глибинної психодинаміки стосунків.

Визначено такі поняття як особистісна зрілість, зрілі стосунки, об'єкт, первинні об'єкти.

Ключові слова: *особистісна зрілість, зрілі стосунки, здатність до зрілих стосунків, подружні стосунки, характеристики внутрішніх об'єктів, типові фруструючі ситуації, стратегія психотерапевтичної допомоги.*

Постановка проблеми

На сьогоднішній день розвиток психологічної науки та психотерапії характеризується особливою увагою до проблем стосунків особистості, в які вона включається як у повсякденному житті, так і у психотерапевтичному просторі. І це не випадково: зміст та якість стосунків, якими оперує особистість можуть мати пряме відображення у внутрішньому світі людини. На думку низки авторів [1,2,5,11,15], одним із важливих показників особистісної зрілості є її здатність до побудови зрілих стосунків у широкому та вузькому соціальних шконтекстах.

Існують експериментальні та теоретичні дослідження зрілих стосунків. Як правило, авторів більше цікавлять причини порушень у сфері міжособистісних стосунків, причини розриву стосунків, умови розвитку міжособистісних стосунків. Однак, внутрішні динамічні процеси деструктивних та зрілих стосунків вивчались мало. Сучасне дослідження (2008-2010рр.), яке проведено нами у вітчизняних умовах показало[14], що стосунки у родинах достатньо обтяжені деструктивними типовими уявленнями особистості про сім'ю. Цей факт дає додатковий привід для дослідження проблеми здатності шлюбних партнерів до зрілих стосунків. Звернення саме до родинного контексту впливає із нашого розуміння розвитку особистості як результату взаємодії з найближчим оточенням.

На думку представників психодинамічної парадигми, особистість концентрує в собі як індивідуальну історію розвитку, так і специфіку сімейної історії. Іntenції первинних об'єктів, прабатьків, когнітивне поле найближчого оточення, сімейні міфи та традиції тощо складають той унікальний зміст сімейної історії, який відображається у контексті самої особистості. Історія розвитку конкретної особистості відбивається у особливостях її структури і функціонує у всіх сферах життєвого простору людини. Тому можна сказати, що психотерапевт, працюючи з особистістю, завжди має справу і з її сімейним смисловим полем, яке безпосередньо вплітається у її сутність. На нашу думку,

певний прототип зрілості особистості та її здатності до зрілих стосунків закладається у смисловому полі родини. З огляду на це, постає потреба у вивченні особливостей сучасної вітчизняної сім'ї та їх відображення у психотерапевтичному просторі. Таким чином, *предметом* дослідження, яке представлено в даній статті є вплив характеристик внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів на особливості стосунків у родині та їх відображення у психотерапевтичному просторі.

Результати теоретичного аналізу

Основні теоретичні положення, на які ми спираємось у нашому дослідженні, належать представникам психодинамічної парадигми. Зокрема, *особистісна зрілість* як важлива умова зрілих стосунків розглядається З.Фройдом як відповідальність у соціально-сексуальних стосунках, яка досягається через відмову людини від пасивної позиції, що притаманна ранньому дитинству. Уміння людини *навчатися, трудитися, проявляти стосовно інших тепло і піклування, брати на себе активну роль у вирішенні життєвих проблем* вказує на адекватне проходження ранніх стадій розвитку і пов'язане з проявами генітального характеру. Причини ж, які перешкоджають розвитку зрілості особистості ми розглядаємо через призму психодинамічних процесів. Вслід за З.Фройдом вважаємо, що у випадку значних травматичних переживань у ранньому дитинстві та фіксації лібідо, адекватне входження у генітальну стадію утруднене. Іншими словами, певні типи фіксацій на ранніх стадіях розвитку можуть перешкоджати становленню особистісної зрілості [15].

Основою для розуміння психодинамічних процесів взаємин у парах стали дослідження представників теорії об'єктних стосунків, які напряду пов'язують особливості соціального функціонування особистості з її раннім досвідом взаємин з так званими *первинними об'єктами*. *Об'єкт* розглядається у дослідженні як реальну чи уявну людину, на які спрямовані прагнення та

бажання суб'єкта. Під *первинними об'єктами* розуміємо значущих особистостей, які взаємодіяли з дитиною на ранніх етапах розвитку. Пізніше образ первинних об'єктів може мати свою символічну репрезентацію у глибинних структурах особистості[12].

Важливими для нашого дослідження є твердження Рене Шпіца, Джона Боулбі, Гаррі Стека Саллівана, Дональда Віннікота про якість ранньої прив'язаність матері та дитини, які є ключовим аспектом здорового розвитку та становлять основу здатності до *здорових об'єктних стосунків* у дорослому віці[1,2,13,16]. Ми поділяємо думку авторів про те, що впевненість у власних силах, активність та успішність соціального функціонування особистості може сформуватися лише на тлі надійної та ніжної прив'язаності у дитинстві.

В основу нашого дослідження покладено, також, положення Маргарет Маллер про успішну *сепарацію-індивідуацію* (відділення дитини від об'єкту матері), що є необхідною умовою для зрілого функціонування особистості у дорослому житті. У результаті успішної сепарації та індивідуалізації формується добре диференційована особистість. У разі перешкод сепарації порушується розвиток цілісного «Я» та диференційованої ідентичності, що може призвести до занадто інтенсивної емоційної прив'язаності до сім'ї, розвитку пасивної позиції та залежної поведінки[9].

Важливими видаються, також положення Рональда Фейрбейрна про якість залежності від об'єкту. Вслід за автором ми розглядаємо розвиток об'єктних стосунків як процес, у результаті якого інфантильна залежність від об'єкту поступово трансформується у зрілу залежність. *Зрілу залежність* ми, також, пов'язуємо з потребою і можливістю до саморозкриття, саморозвитку та реалізацією росту потенціалів «єго», що втілюються у *взаємостосунках з іншими людьми*[18].

Таким чином, базуючись на теорії об'єктних стосунків ми вважаємо, що зберігаючись у несвідомому, засвоєні об'єкти формують сутність людини, що являє собою відкриту систему, яка розвивається і зберігається з допомогою

соціальних зв'язків. Базові форми взаємин у дитячому віці є основою для комплексного функціонування стосунків у дорослих. Характеристика базових взаємин особистості з власним світом та соціальним середовищем вміщується у достатньо прості та водночас ємні формули: *довіра-недовіра, автономія-залежність, структурованість-розбалансованість, активність-пасивність*. Ці основні характеристики особистості взаємодії зі світом є основою для її функціонування у широкому контексті.

Характеристика «*довіра-недовіра*» відображає ступінь відкритості особистості до світу, до нових вражень та інших людей, розкривається у її здатності проявлятися безпосередньо та автентично. Характеристика «*автономія-залежність*» відображає ступінь розвитку незалежності особистості стосовно власних внутрішніх об'єктів, об'єктів оточуючої дійсності та інших людей. Іншими словами, автономія особистості розкривається у її здатності вільно та природно взаємодіяти з собою, іншими та світом без формування симбіотичних зв'язків. Характеристика «*структурованість-розбалансованість*» відображає здатність особистості упорядковувати внутрішній світ та зовнішні події, підтримувати «здоровий» гомеостаз власного психічного життя. Характеристика «*активність-пасивність*» відображає ступінь розвитку здатності особистості до енергійних поступальних проявів стосовно власного світу чи оточуючої дійсності. Активність розкривається в умінні особистості утримувати вектор власного розвитку, акумулювати життєву енергію у процесі досягнення цілей, налагоджувати та підтримувати позитивні стосунки зі світом.

Базуючись на вищезначених теоретичних положеннях, ми створили робочі поняття для нашого дослідження, які становлять основу для розуміння феноменів *особистісної зрілості, здатності до зрілих стосунків, зрілих стосунків та їх характеристик*.

Отже, на нашу думку, *особистісна зрілість* – сукупність характеристик, які формують структурну цілісність «Я» і впливають на здатність особистості

до самоосмислення, самодиференціації, саморозвитку та на її можливість створювати конструктивну взаємодію з іншими.

Зрілість особистості розкривається у низці характеристик, що суттєво впливають на її здатність до побудови конструктивних взаємодій з оточуючими. В свою чергу, зрілі стосунки пов'язані зі спільним розвитком партнерів, довірою, динамічністю, активністю, зрілою автономією, спрямованістю на відкриття себе та іншого, здатністю переживати моменти глибинного єднання тощо.

Зрілі стосунки ми пов'язуємо з такими типами взаємодії між учасниками діалогу, що пов'язані з можливістю створення та утримання довірчих, структурованих, сталих, відповідальних, динамічних та глибоких соціальних зв'язків, які стимулюють спільний розвиток партнерів.

Важливі психодинамічні характеристики зрілих взаємин, на нашу думку, значно розкриваються у теорії об'єктних стосунків і пов'язані у першу чергу з такими характеристиками взаємин як: *зріла автономія між партнерами, довіра, структурованість, активність та розвиток.*

Здатність особистості до створення зрілих стосунків з оточуючими, є суттєвою одиницею аналізу у психотерапевтичному процесі. Контексти мотиву вибору партнера для шлюбу, образ партнера, психодинаміка взаємодії подружжя, зміст їхніх основних конфліктів набувають особливого діагностичного та психотерапевтичного значення. Саме ці показники допомагають розкривати характеристики стосунків і дозволяють оцінити здатність особистості до зрілої взаємодії.

Психодинамічний контекст стосунків між партнерами ми пов'язуємо зі структурними особливостями їхніх особистостей. Сформовані у процесі онтогенезу внутрішні об'єкти особистості грають вирішальну роль у побудові стосунків з оточуючими. Відповідно, якість стосунків з оточуючими є важливим діагностичним показником та маркером внутрішнього життя особистості.

Важливим для нашого дослідження є положення про те, що *якість стосунків у родині значно обумовлені несвідомою взаємодією внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів. В свою чергу, глибинний контекст стосунків може значно розкриватися у психотерапевтичному просторі завдяки механізмам перенесення та контрперенесення.* У процесі аналізу можливе виявлення тих несвідомих психодинамічних процесів, які порушують розвиток особистісної зрілості та зрілих стосунків між партнерами та соціальним оточенням.

Найбільш вдалим для нашого дослідження метод, що дозволяє працювати з глибинними пластами є, на наш погляд, метод кататимно-імагінативної психотерапії, розроблений відомим німецьким психотерапевтом, професором, доктором медицини Ханскарлом Льойнером. Важливим видається той факт, що кататимно-імагінативна психотерапія дозволяє працювати з минулим травматичним досвідом так, наче він повторюється у теперішній момент, адже несвідоме, за твердженням З.Фрейда, не має часу. Це створює додаткові шанси пережити даний досвід з позиції більш зрілого “Я” пацієнта або спираючись на підтримку психотерапевта. Символ “звільняє” несвідому психічну енергію і забезпечує можливість її вільного протікання на свідомий рівень, де відбувається трансформація. Іншими словами, людина, яка відчуває особистісні ускладнення, отримує можливість переносити елементи несвідомого у свідомість, працювати з ними, і справлятися з проблемою. Психотерапевтичний ефект кататимно-імагінативної психотерапії полягає в тому, що у “мотивах”, як і у сновидіннях, символічно представлені актуальні емоційні проблеми та глибинні форми конфліктів. Х. Льойнер вважає, що кататимні образи розвиваються за принципом “мобільної проекції”, що дозволяє психотерапевту помічати найменші зміни у емоційному стані пацієнта на уявному “екрані проекцій”[8].

Результати емпіричного дослідження

Згідно теоретичній моделі дослідження та відповідно його предмету, розроблено методику дослідження характеристик стосунків у сучасних родинях, вирізнення психодинамічної складової взаємодії шлюбних партнерів, визначення специфіки застосування психодинамічного підходу у вітчизняних умовах.

Дослідження проводилось у шлюбних парах, які звертались по психотерапевтичну допомогу і які мають різний сімейний стаж (від 5-ти до 15-ти років), різне соціальне становище, досліджувані не відбиралися спеціально за віковим критерієм. Методами дослідження були: анкетування, тестування, неструктуроване спостереження, інтерв'ю, бесіда, аналіз продуктів діяльності, контент-аналіз, методи математичної статистики – альтернативний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

У результаті проведеного експериментального дослідження встановлено попередні результати, які ми плануємо поглиблювати та розширювати на наступному етапі експериментального дослідження.

Проблема якості взаємодії між партнерами у шлюбі значно актуалізована у свідомості респондентів: переважна кількість досліджуваних (81%) звертає увагу на якість стосунків у родині, разом з тим задоволеність якістю стосунків відмічається у значно меншій кількості респондентів (31%). Так, ті подружні пари, які звернулися по психотерапевтичну допомогу, говорять про незадовільний рівень стосунків між ними. Аналіз даних респондентів, які пройшли анкетування та діагностичну бесіду показав, що погіршення якості стосунків пов'язані з тими моментами, в яких виникає необхідність утримувати адекватні кордони взаємодії, проявляти повагу до особистісного простору партнера, довірливо ставитись до ініціатив дружини чи чоловіка. Так, значній кількості шлюбних партнерів важко помірковано ставитись до тих інтересів чоловіка чи дружини, які не пов'язані з сім'єю безпосередньо. Як чоловіки, так і жінки нерідко вдаються до «перевірки» телефону та соціальних сторінок

партнера і відзначають, що їм не вистачає особистісного простору, що їхня активність значно стримується партнером, що їм важко у повній мірі будувати довірчі стосунки. Лише незначна кількість респондентів говорить про те, що чоловік чи дружина відіграє значну роль у особистісному розвитку респондента. Ті ж досліджувані, які вирізняють розвивальну функцію шлюбного партнера, нерідко обмежують її лише змістом спільного дозвілля, а не якістю взаємодії, яка може набувати трансцендентальних рис. Незалежно від форми запиту (на індивідуальну роботу по покращенню стосунків чи на парну), жінка чи чоловік вбачає причину сімейних непорозумінь у несприятливій поведінці партнера, який, на думку одного з респондентів, і повинен змінитися, взяти на себе відповідальність за позитивні зміни у сімейному мікрокліматі. Напружені стосунки у взаємодії між шлюбними партнерами однозначно сприймаються ними як негативні і як такі, що не мають ніяких позитивних потенціалів. І жінки, і чоловіки у конфліктній ситуації застрягають, власне, на етапі «хто правий, а хто винен», вирішуючи ситуацію не через пошук причин непорозуміння, а через пригнічення особистісного сенсу та інтересів одного із партнерів.

Разом з тим, значна кількість респондентів відзначає (68%), що їхні стосунки у шлюбі достатньо упорядковані: вони мають спільні інтереси, правила, традиції, спрямованість. Як чоловіки, так і жінки, що приймали участь у дослідженні відзначають, що шлюбний партнер цікавить їх як особистість (51%) і їм важливо, щоб саме обраний партнер був поряд.

Поняття зрілості стосунків між партнерами сприймається респондентами дещо неповно: основними критеріями, за якими шлюбні партнери оцінюють ступінь зрілості стосунків є наявність довірчої взаємодії та відсутність конфліктів. Компоненти структурованості, відповідальності, гнучкості, глибини та розвитку досліджувані не вирізняють. Переважна кількість партнерів фіксуються на характеристиках «приємно-неприємно», «напруга-релакс», «страждання-задоволення», вказуючи на своїх партнерів як на

відповідальних за переживання комфорту у стосунках. В цілому, така тенденція свідчить про недостатню осмисленість феномену зрілих стосунків та їх значення у партнерській взаємодії.

У сучасних родинх переважають наступні характеристики взаємодії між шлюбними партнерами: недовіра, залежність, структурованість, пасивність. Існує значно виражений прямий кореляційний зв'язок ($r=0,69; p \leq 0,1$) між такими характеристиками стосунків як *зріла автономія* між партнерами та *активність, рухливість, розвиток* взаємодії та партнерів; Існує кореляційний зв'язок ($r=0,57; p \leq 0,1$) між характеристиками *довірливості* та *активності* партнерів.

Аналіз даних діагностичного інтерв'ю показав, що у більшості досліджуваних є несприятливі фруструючі обставини, що можуть впливати на утворення фіксацій на оральній (оральна стадія розвитку охоплює період від народження до 1-го року і включає в себе нарцисичний, шизоїдний, депресивний етапи) та анальній стадіях розвитку, відповідно подальші стадії розвитку відбувалися уже з невротичними ускладненнями. У результаті аналізу визначено наступні типові фруструючі обставини:

Таблиця 1.

Типові фруструючі обставини у досліджуваних на різних стадіях їхнього раннього розвитку.

№	Назва стадії	Несприятливі фруструючі обставини
1	Оральна стадія	Годування немовля за розкладом, а не за потребою; обмежене перебування дитини на руках; раннє привчання дитини до «самостійності» - ініціювання тривалого перебування дитини на самоті; ігнорування плачу дитини, в якій «все гаразд» - сухі пелюшки, відсутність почуття голоду, відсутність захворювання; обмеження рухової та пізнавальної активності дитини – тривале використання манежів; рання соціалізація – перебування у дитячому садку; розлучення батьків.
2	Анальна стадія	Стимування розвитку самостійності, активності та ініціативності; пригнічення природної цікавості дитини, якщо вона не співпадає з дорослими нормами поведінки; тривожне ставлення до рухової активності дитини; раннє і директивне привчання дитини до горщика; підвищена вимогливість до нормативності дитячої поведінки; розлучення батьків.

3	<i>Едіпальна стадія</i>	Конфлікти батьків і/або їх розлучення; надмірна прив'язаність до матері або підкреслене відсторонення від неї; збіднене змістовно і емоційно або значно обмежене у часі спілкування з батьком; нав'язування надмірно стриманих форм поведінки; осуджування інтересу дитини до протилежної статі та питань, які стосуються статевої сфери; інформаційне обмеження дитини питань, що стосуються статі та статевої взаємодії.
4	<i>Латентна стадія</i>	Конфлікти батьків і/або їх розлучення; надмірна прив'язаність до матері або надмірна відстороненість від неї; шкільна тривожність; шкільна дезадаптованість; складнощі формування почуття компетентності у навчальній діяльності.
5	<i>Генітальна стадія</i>	Складнощі у проявах почуття симпатії до об'єктів протилежної статі та формування довірчих інтимно-особистісних стосунків; домінування почуття сорому та страху при побудові стосунків з протилежною статтю; брак інформації щодо особливостей взаємодії з об'єктами протилежної статі; бажання зливатися у взаємодії з партнерами; бажання надмірного контролю поведінки партнера; брак почуття поваги[4].

Як видно з таблиці, виявлено типові фруструючі обставини для вітчизняних респондентів, які можуть впливати на утворення фіксацій і значно визначати тип взаємодії особистості з оточуючими людьми. Так, прослідковуються *закономірність*, що порушення на оральній та анальній стадіях розвитку негативно впливають на розвиток довірчих та надійних стосунків у діаді[3,5] мати-дитина. Виходячи з цієї обставини, вже на едіпальній стадії можна чітко прослідкувати певні ускладнення у формуванні тріангуляції[3,5] (відношення мати-батько-я). Далі невротичні обтяження прослідковуються на латентній стадії і значно прогресують у ситуації формування інтимно-особистісного спілкування на генітальній стадії. В цілому можна сказати, що сучасні вітчизняні респонденти мають значні складнощі у формуванні зрілого генітального характеру і здатності до відкритих, довірчих, відповідальних стосунків.

Аналіз інтерв'ю, діагностичної бесіди та тесту показав: існує взаємозв'язок між типовим змістом перенесення партнерів, змістом

регресивних тенденцій та характеристиками неусвідомленого контракту шлюбної взаємодії. Так, типові проекції партнерів стосовно образу один одного пов'язані з баченням у іншому таких властивостей як: інший – об'єкт інтересу і посиленої уваги; інший – той, хто має виправити деякі риси характеру; інший – той, кого потрібно контролювати; інший – той, хто має піклуватися про мене; інший – той, хто здатен значно вплинути на моє емоційне благополуччя; інший – той, хто відповідає за емоційне (або фінансове) благополуччя у родині; інший – джерело конфліктних ситуацій; інший – той, хто несправедливо ставиться до мене. У значної кількості шлюбних пар стосунки функціонують на тлі процесу проективної ідентифікації: процесу, з допомогою якого суб'єкт сприймає об'єкт таким, що начебто він вміщує в собі елементи особистості суб'єкта, і викликає у відповідь такі почуття і поведінку, які узгоджуються з цим проективним сприйняттям. Відповідно, зміст регресивних тенденцій партнерів у взаємодії переважно стосується більш ранніх, доєдипальних взаємодій з внутрішніми об'єктами – посилюються тенденції залежності, пасивності, параноїдальності, агресивності, приписування іншому якостей всемогутності. Зміст же неусвідомленого контракту між партнерами окреслює двохстороннє прагнення: до безумовного прийняття іншим та бажанням приймати чи відштовхувати; злиття кордонів та бажанням зливатися чи відсторонюватись, доведенням власної відокремленості і незалежності та бажанням приймати ці прагнення чи забороняти, ствердження права на ініціативу та бажанням віддати комусь ініціативу чи всіляко перешкоджати її проявам.

На основі аналізу результатів тестування та змісту імагінацій досліджуваних встановлено взаємозв'язок між характеристиками внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів та особливостями їхньої взаємодії. Так, типові характеристики внутрішніх об'єктів партнерів пов'язані у першу чергу з фантазіями про надмірну близькість чи, навпаки, підкреслену дистанційованість батьківських фігур стосовно респондента; про виключну контролюючу та домінантну функцію одного чи обох батьків; про пригнічення

батьківськими фігурами ініціативи, відокремлення та розвитку респондентів; про неможливість відкритих стосунків та проявів щирих бажань стосовно батьківських фігур; про надмірну активність батьків у житті респондента тощо. Відповідно, реальна взаємодія шлюбних партнерів стосуються подібних тем до тих, що фігурують у образному просторі учасників комунікації: «злиття-відокремлення», «активність-пасивність», «довіра-недовіра», «відповідальність-інфантильність», «свобода-контроль» тощо. Таким чином, дитячі конфлікти чи переживання, які було витиснуто зі свідомості, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають у подібну взаємодію з особистістю. Нерідко виявляється, що у шлюбних партнерів їхні *внутрішні об'єкти* вступають у комплементарну взаємодію.

Враховуючи характеристики взаємодії шлюбних партнерів, визначено основні напрямки розвитку зрілих стосунків у сучасних сім'ях, встановлено особливості застосування психодинамічного підходу з вітчизняними клієнтами:

- вже на етапі формування робочого альянсу слід враховувати прагнення вітчизняних клієнтів переадресовувати відповідальність за процеси у їхньому житті на зовнішні об'єкти. У зв'язку з цим варто сприяти усвідомленню клієнта власної ролі у процесі психотерапії та у побудові стосунків зі шлюбним партнером. Крім того, рекомендовано ряд психотерапевтичних сесій спрямовувати на усвідомлення позицій та внеску кожного шлюбного партнера у взаємостосунки, що склалися;
- особливу увагу варто спрямувати на роботу з психологічними кордонами у психотерапевтичному процесі в цілому та у контексті шлюбної взаємодії. Важливо чітко означувати психотерапевтичні рамки, правила взаємодії у психотерапевтичному процесі. Рекомендовано вибудовувати стратегію усвідомлення партнерами необхідності дотримання певних правил взаємодії у шлюбі: право на конфіденційний простір, власну думку, особистісні інтереси, смаки, уподобання тощо. Враховуючи тенденцію вітчизняних клієнтів до злиття з об'єктами, важливо поступово спонукати розвитку у них

більш зрілої позиції як у психотерапевтичному процесі, так і у партнерських стосунках;

- пропрацювання негативно забарвлених проєкцій партнерів стосовно один одного та стосовно психотерапевта є одним із складних елементів психотерапії. У цьому контексті прицілну увагу варто приділяти виробленню специфічної рефлексивної позиції партнерів стосовно себе та стосовно власної взаємодії зі світом. Специфічність вищезазначеної позиції полягає у тому, що клієнти навчаються сприймати себе та інших через позицію спостерігача, відслідковуючи одночасно власні прояви та прояви іншого у ситуації, що складається. Крім того, важливо сприяти розвитку усвідомлення клієнтами власних характерологічних особливостей, типових емоційних станів, провідних поведінкових стратегій;
- вітчизняні клієнти потребують значної емоційної підтримки на етапі розвитку у них здатності до ініціативності та активності. Варто заохочувати ініціативні дії та творчі спроби клієнтів, приділяти увагу обговоренню позитивного впливу активних, осмислених та творчих дій на розвиток особистості, стосунків та динаміку психотерапевтичного процесу. Особливої уваги потребують ситуації де ініціативні спроби клієнтів стикаються з можливими невдачами – нерідко ці факти стають для наших громадян вирішальними для того, щоб закріпитися у більш пасивній та безініціативній позиції;
- вітчизняні клієнти чекають значної структурованості від психотерапевтичного процесу. У зв'язку з цим рекомендовано прицільно упорядковувати досвід набутий клієнтами у психотерапевтичному просторі.
- існує специфіка застосування деяких **технік кататимно-імагінативної психотерапії**, яка виникає у зв'язку з описаними вище особливостями внутрішніх об'єктів клієнтів та особливостями взаємин із іншими. Так, техніка релаксації та уявлення образу сприймається клієнтами не завжди однозначно. З одного боку пропозиція розслабитись і пофантазувати

сприймається зацікавлено, з іншого боку – викликає настороженість. Таке явище нерідко пов'язане з проблемою втрати базової довіри особистості до світу. Клієнти, як правило, спочатку відчують себе достатньо скуто і користуються шаблонними образами, які зустрічалися у їхньому досвіді вочевидь, а не уявно. Пропозиція намалювати уявлений образ теж не отримує однозначної згоди з боку клієнтів. Найчастіше клієнти говорять про своє невміння малювати, а згодом намагаються знецінити значення малювання фантазії. Така тенденція вказує на значний опір стосовно вільних, творчих та спонтанних проявів клієнтів, що знову ж таки бере свій початок у пригніченні таких характеристик взаємодії, як активність, ініціативність, відповідальність. Таким чином, потрібно приділити значну увагу пророблянню опору стосовно вільного фантазування на задану тему та його зображення;

- деякі особливості стосуються також і застосуванні прийомів кататимно-імагінативної психотерапії. Зокрема, достатньо тривалий час клієнти потребують роботи з символічним примиренням, годуванням та задобрюванням ворожих чи небезпечних об'єктів. Така специфіка пов'язана з необхідністю формування у сучасних клієнтів платформи довірчих стосунків та укріплення дружньо налаштованих внутрішніх фігур;
- лише незначна кількість клієнтів адекватно сприймають такий прийом кататимно-імагінативної психотерапії як конфронтація, оскільки у процесі його застосування у них значно посилюються конфліктні структури, що пов'язані з фантазіями вітчизняних клієнтів про відповідальність іншого у ситуації напруженої взаємодії та бажанням ізолювати себе із неї. У зв'язку з цим, прийом конфронтації варто застосовувати на тому етапі, коли є достатній досвід довірчої взаємодії у психотерапевтичному процесі, а також сформована позиція рефлексивного споглядача у клієнта.

Висновки

Дослідження показало, що природній розвиток зрілих стосунків у сучасних родинх стикається зі значними перешкодами, що мають глибинну природу. Основні психодинамічні характеристики взаємодії у подружніх парах пов'язані з такими характеристиками як: залежність, недовіра, пасивність, структурованість. Встановлено, що існує взаємозв'язок між характеристиками внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів та особливостями їхньої взаємодії. Таким чином, дитячі конфлікти чи переживання, які було витиснуто зі свідомості, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають у подібну взаємодію з особистістю.

Оскільки причини порушень стосунків у сучасних вітчизняних сімейних парах мають глибинну природу, доцільно здійснювати психотерапевтичну допомогу у рамках психодинамічного підходу. Крім того, вітчизняні клієнти виявляють значну зацікавленість у дослідженні власних несвідомих проявів, схильні до обговорення динамічних процесів, які відбуваються у рамках психотерапії. Разом з тим психодинамічний підхід набуває певних модифікацій у зв'язку з особливостями вітчизняних клієнтів. Так, вітчизняні клієнти прагнуть покладати відповідальність за процеси у власному житті на зовнішні об'єкти, тому варто сприяти усвідомленню клієнтами власної ролі у психотерапевтичному просторі. Враховуючи тенденцію вітчизняних клієнтів до злиття з об'єктами, важливо поступово спонукати розвитку у них більш зрілої позиції у психотерапевтичному просторі та спрямовувати особливу увагу на роботу з психологічними кордонами. Пропрацювання негативно забарвлених проєкцій клієнтів у процесі психотерапії потребує особливої уваги: вітчизняні клієнти нерідко схильні до знецінення усього досвіду, якщо у ньому з'являється негативний контекст. Вітчизняні клієнти потребують значної емоційної підтримки на етапі розвитку у них здатності до ініціативності та активності. Вітчизняні клієнти чекають значної структурованості від

психотерапевтичного процесу. У зв'язку з цим рекомендовано прицільно упорядковувати досвід набутий клієнтами у психотерапевтичному просторі.

Список використаної літератури

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей/ Джон Боуби – М.: Академический проект, 2004. – 232с.
2. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко]. / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии)
3. Гребінь Л.О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості/Людмила О. Гребінь//Форум психіатрії та психотерапії: Науково-практичний журнал. Том 7. – Л., 2012, стор.41-60
4. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході/Людмила О. Гребінь//Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості.- К., 2013, стор. 117-137
5. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / Отто Кернберг. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 464 с.
6. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / Мэлани Кляйн. — СПб.: Б. С. К., 1997. — 96 с.
7. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности/ Ханс Кохут — М.: "Когито-Центр", 2003.
8. Лейнер Х. Кататимное переживание образов/ Ханскарл Лейнер – М.: Эйдос, 1997. – 286 с.
9. Малер Маргарет С., Пайн Фред, Бергман Анни. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация; [Пер. с англ.]. / Маргарет Малер, Фред Пайн, Анни Бергман - М. : Когито-Центр, 2011. - 413 с. - (Библиотека психоанализа)
10. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепция и методы; [Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко]/ Михаэль Николс, Ричард Шварц – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 960 с.
11. Омельченко Я.М. Особливості формування здатності особистості до зрілих стосунків у рамках психодинамічного підходу/ Яніна Омельченко// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб.наук. праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. - №37(61). – с. 104-107.
12. Психоаналитические термины и понятия: словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. -М.: Независимая фирма «Класс», 2000. —304 с.
13. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии; [Пер. с англ.]/ Гарри Салливан - СПб.: «Ювента»; М.: «КСП+», 1999. - 347 с.
14. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлева та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. — 276 с.
15. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции/ Зигмунд Фрейд. — М.: Наука, 1989. — 456 с.
16. Шпиц Р.А. Психоанализ раннего детского возраста/ Рэнэ Шпиц – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2001. – 159 с.

17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых] / Эрик Эриксон. — М.: Прогресс, 1996.
18. Fairbairn R. A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. In Psychoanalytic studies of the personality/ Ronald Fairbairn - London: Tavistock Publications Ltd with Routledge, Kegan Paul, 1952. с.28-58.

Омельченко Я.М. Влияние характеристик внутренних объектов брачных партнеров на особенности отношений в семье и стратегию психотерапевтической помощи.

В статье изложены результаты исследования феномена зрелых отношений в современных семьях и формирование стратегии психотерапевтической помощи семьям в рамках психодинамической парадигмы. Определены типичные фрустрирующие обстоятельства у респондентов на ранних стадиях развития, которые могут влиять на качество актуальных отношений. Описаны характеристики внутренних объектов брачных партнеров. Изложены особенности психотерапевтической помощи семьям с учетом глубинной психодинамики отношений.

Определены понятия: личностная зрелость, зрелые отношения, объект, первичные объекты.

Ключевые слова: личностная зрелость, зрелые отношения, способность к зрелым отношениям, супружеские отношения, характеристики внутренних объектов, типичные фрустрирующие ситуации, стратегия психотерапевтической помощи.

Omelchenko Y.N. Impact of the characteristics of internal objects on the peculiarities of the relations in families and on the strategies of psychotherapeutic aid to the family.

The article highlights the results of investigation of phenomenon of mature relations in modern families and points out the strategies of psychotherapeutic aid to the families within the psychodynamic framework. The typical frustrating circumstances of respondents on different stages of their development which affect the quality of

actual relations are defined. The characteristics of internal objects of marital partners in modern families are described.

The article triggers such notions as personal maturity, mature relations, object, primary objects.

Key words: personal maturity, mature relations, capability for mature relations, marital relations, characteristics of internal objects, typical frustrating circumstances, strategy of psychotherapeutic aid.

Современная отечественная психотерапевтическая практика: действительность и возможности

Юрченко Т. П.,

Институт психологии имени Г. С. Костюка

НАПН Украины

Данная статья освещает результаты эмпирического исследования современной отечественной психотерапевтической практики с точки зрения ее действительности. Акцент ставится на концептуальных и методологических задачах, возникающих в нынешних социокультурных условиях. Раскрыто значение персоналистического подхода, укорененного в отечественной философской традиции, как одной из возможностей для современной психотерапии соответствовать духу времени.

Ключевые слова: современная социокультурная ситуация, экзистенциальный кризис, личность, развитие, свобода, творчество, персоналистический подход в психотерапии.

Постановка проблемы

Изменение социокультурного контекста жизни, становление новой социальной структуры сопровождается рядом негативных явлений, самое серьезное из которых – кризис основ культуры. Той ее инвариантной части,

которая складывается из норм, ценностей, идеологий и которая обеспечивала прежде социальную комплексность и смысловое единство, бывшие залогом целостности общества и его воспроизводства. В социологии подобное состояние социальной системы обозначается понятием "аномия" (введено Э. Дюркгеймом и развито Р. Мертоном). Аномия – это несбалансированность нравственных, экономических, политических, этнокультурных ценностей и поведенческих ориентаций. Аномия - это дезинтеграция нравственных ценностей, смешение ценностных ориентаций, наступление ценностного вакуума по принципу "все дозволено".

Фактически в нашем обществе разрушено единое поле нравственных ориентиров. Представления о том, что такое хорошо и плохо, что желательно и нежелательно, нравственно и безнравственно, справедливо и несправедливо - все эти и многие другие важнейшие представления предельно фрагментированы и чаще всего отражают сугубо групповые интересы. В итоге солидарность, консолидация, единство целей, взаимное доверие, открытый диалог находятся в глубоком упадке. Повсеместно и на всех уровнях господствует принцип «каждый выживает в одиночку».

Аномия - опаснейшая болезнь, осложняющая процесс социокультурных трансформаций, и связанная с социальной дезадаптированностью людей, их растерянностью, негативно переживаемой на уровне индивидуального сознания. Уже на протяжении жизни целого поколения затруднены самоидентификационные процессы, неопределенными оказываются социальный статус человека, его ценности и мотивации. Этот процесс дополняется и усугубляется преступной безответственностью перед жизнью, законодательной чехардой и управленческой близорукостью власть имущих.

И вместе с тем в условиях социальной аномии перед человеком встает возможность-бытие - безмерная возможность подлинно человеческой, личностной формы бытия, то есть жизни осознанной, осмысленной и потому

свободной и ответственной перед миром – возможность жизни духовной и авторской.

Актуальность нашего исследования определяется необходимостью теоретико-методологического обоснования и технологической разработки в современной психотерапии этого социокультурного вызова.

В настоящее время психотерапия все больше становится в социуме культурной практикой, вышедшей (при сохранении названия) за стены медицинских учреждений и приобретающей функцию сопровождения человека в его экзистенциальном кризисе, то есть в ситуациях, в которых он не справляется с жизнью и которые ставят его перед необходимостью жизнетворчества.

Справляется ли современная отечественная психотерапия с актуальными задачами концептуально и практически? Не является ли она сама, очутившись в центре социального запроса, полем, где отыгрываются субъективные представления и властные амбиции психологов-психотерапевтов? Каково их понимание личностных трудностей людей, обращающихся за психотерапевтической и консультативной помощью, и есть ли у них адекватные средства эту помощь оказать?

Поиски ответа на эти вопросы стали основанием для нашего эмпирического исследования действительного положения дел в современной отечественной психотерапии.

Результаты теоретического и эмпирического исследования

Излагая результаты эмпирического исследования, мы должны сделать ряд предварительных замечаний. Наше эмпирическое исследование было скорее пробным, ориентировочным, призванным показать некую тенденцию, преобладающее умонастроение в современной профессиональной среде отечественных психотерапевтов. Мы предложили ряд вопросов, чтобы в первом приближении составить представление о проблемах, с которыми

сталкиваются профессионалы в перспективе нашего понимания этих проблем как разновидностей, форм, конфигураций проблемы личностной несостоятельности, или экзистенциальной зависимости (бытийной нехватки).

Кроме этого, нас интересовало то, как формулируют свои основные практические цели и задачи действующие специалисты, чтобы представить, опять-таки в первом приближении, существует ли корреляция между их профессиональной стратегией и теми методическими средствами, которые они используют, в перспективе нашего понимания выраженности присутствия в дискурсе современных отечественных психотерапевтов персоналистических смысловых ориентаций.

Мы использовали авторскую анкету для психологов-консультантов и психотерапевтов. Приводим перечень этих вопросов:

- 1) Какой Ваш стаж практической психотерапевтической работы.
- 2) Какое у Вас психотерапевтическое образование (в каком направлении).
- 3) С какими проблемами клиентов вы сталкиваетесь в своей профессиональной деятельности?
- 4) Какие, на ваш взгляд, главные задачи в психотерапии?
- 5) Какие психотерапевтические действия необходимы и достаточны, чтобы решить эти задачи?

Мы использовали также аудиозаписи психотерапевтических сессий (с их дальнейшей расшифровкой) с целью увидеть как персоналистически ориентированные профессиональные ценности разворачиваются в феноменологическом поле взаимодействующих клиента и психотерапевта в перспективе отрефлексировать основные векторы работы и обозначить, по возможности, способы психотерапевтического действия, то есть методические средства, позволяющие осуществлять целенаправленно персоналистический подход.

Здесь мы встретились с рядом этических и технических тонкостей. Прежде всего, с необходимостью обсудить и ввести в рабочий обиход норму, которая

ограничивает (по факту) действие принципа конфиденциальности, столь важного для того, чтобы складывалось и не нарушалось доверие со стороны клиента. Поскольку у реального клиента нет изначально собственного желания участвовать в психологическом исследовании, необходимо с ним обсудить возможность и получить от него согласие на использование с целью исследования и публикации (с соответствующими предосторожностями) материалов работы.

Техническая тонкость связана с тем, как осуществить аудиозапись сессии так, чтобы это минимально сказывалось на самочувствии клиента и не усиливало его тревогу (при его принципиальном согласии). То же самое можно сказать и о терапевте, который тоже может ответить на ситуацию аудиозаписи усилением тревоги.

Определенную сложность представляет и расшифровка аудиозаписей: как передать на бумаге паравербальные, то есть интонационные, ритмические, темповые особенности речи клиента и психотерапевта. Речь обоих фигурантов сопровождается также мимическими и пантомимическими сигналами, посредством которых бессознательное обоих кажет себя в психотерапевтическом пространстве. А ведь очень часто именно они несут на себе прагматический смысл психотерапевтического взаимодействия и чистую возможность развития.

И, тем не менее, аудиозаписи являются наиболее точным техническим средством, фиксирующим психотерапевтический процесс. И, безусловно, им уступают по точности всякого рода опросы профессионалов, которые очень сильно зависят от способности психотерапевтов рефлексировать свои действия, не смотря на естественное желание подтвердить перед лицом другого свой образ хорошего специалиста.

Дальнейший контент-анализ расшифрованных аудиозаписей осуществлялся по двум разным схемам. Первая предполагала контент-анализ речи клиента, который осуществлялся с целью обнаружить типичные схемы

реагирования и осуществления его желания, отражающие устойчивые индивидуальные структуры клиента, являющиеся и благоприобретением, и помехой развитию. Среди этих схем можно обнаружить доминирующую или несколько доминирующих, определяемых наиболее генерализованными, типичными способами жизни (способностями). Эти схемы имеют касательство к устойчивому паттерну отношений человека с миром, названном Л. Люборски центральной темой конфликта отношений (ЦТКО). Эти устойчивые индивидуальные структуры клиента имеют отношение к первичной идентичности, к фантазийному образу себя и являются основой характера. Выявление этих структур служит целям диагностики, которая имеет большую ценность в рамках структурного подхода, в отличие от относительной ценности таковой в рамках персоналистического подхода.

Вторая схема контент-анализа, имеющая в персоналистическом подходе большую эвристическую ценность, предполагает, с одной стороны, поиски в дискурсе клиента разрывов, знаменующих собой чистую возможность развития и смыслопорождения. Они (разрывы) указывают на возможность преодоления устойчивых индивидуальных структур, то есть возможность трансцендирования за свои пределы, возможность свободного выбора новой идентификации как самоопределения и выстраивания нового креативного способа жизни.

С другой стороны, вторая схема контент-анализа расшифрованных материалов сессии предполагает анализ профессиональных действий психотерапевта, которые могут работать с этими разрывами дискурса, то есть работать с переносом, держа пуповину бытия открытой и удерживая, тем самым, возможность развития для клиента, а могут и закрыть таковую, что является, конечно же, серьезной профессиональной ошибкой, хотя, безусловно, такое случается.

Что это за профессиональные действия, удерживающие возможность развития для клиента, восстановления его свободного и ответственного, то есть

личностного, участия в собственной судьбе? Можно ли указать на какие-то главные направления, основные векторы психотерапевтической работы, разворачивающие эту возможность? Это мы и пытались определять с помощью выбранного исследовательского метода.

Ниже представлены результаты проведенного анкетирования.

Обработка результатов апробации методики осуществлялась в нескольких направлениях:

1 – выявление и классификация тематики проблемного поля отечественных клиентов (так, как она представлена в самоотчетах отечественных психотерапевтов с разным опытом работы в разных модальностях) с целью понимания удельного веса в этих проблематиках темы личностной несостоятельности и перспектив личностного развития;

2 – выявление осознаваемых профессиональных целей задач психотерапевтов и их классификация;

3 – выявление направленности психотерапевтических действий с целью понимания, какой удельный вес в профессиональном методическом репертуаре занимают персоналистически ориентированные технические приемы.

Классификация тематик проблемного поля отечественных клиентов с указанием их абсолютного значения и удельного веса представлена в таблице 1.

Таблица 1

Тематика проблемного поля	Тяжелые эмоциональные состояния: тревога, панические атаки, страхи, суицидальные попытки	Трудности в отношениях с супругами, детьми, друзьями, родителями	Переживание неудовлетворенности, усталости, бессмысленности и бесперспективности, депрессивные состояния	Неудовлетворенность соматическим состоянием	Трудности выбора	Трудности самоопределения, неуверенность в себе, потеря себя	Нарушение поведения
Абсолютное значение	19	30	12	5	4	25	7
Удельный вес в общей проблематике	18,6%	29,4%	11,8%	4,9%	3,9%	24,5%	6,9%

Мы видим, что личностная несостоятельность клиентов проявляется по-разному: в виде социальной дезадаптированности и нарушений поведения, то есть (в виде аллопластической симптоматики), в виде тяжелых эмоциональных состояний, переживаний бесперспективности и бессмысленности, неудовлетворенности собой, переживаний неуверенности в себе, потери себя, трудностей самоопределения и выбора, психосоматических нарушений (то есть в виде аутопластической симптоматики). Такие особенности клиентов безусловно связаны с их историями жизни, но в условиях социальной анонии их личностная несостоятельность обостряется и становится очевидной, и жизненная ситуация переживается ими как экзистенциальный кризис.

Профессиональные цели и задачи психотерапевта представлены в таблице 2.

Таблица 2

1	2	3	4	5	6
Профессиональные цели и задачи психотерапевта	Увеличение самопонимания, самоосознания, самоопределения	Поддержка со стороны психотерапевта	Развитие клиента, расширение его свободы и обретение им новых возможностей	Задача разворачивания клиента	Адаптационная задача
Абсолютное значение	21	9	16	3	4
Удельный вес	39,6%	17%	30,2%	5,7%	7,5%

Как видим, данное исследование выявило, что цели и задачи психотерапии, которые осознаются психотерапевтами, независимо от модальности в которой они работают, имеют тенденцию группироваться вокруг персоналистического вектора, предполагающего увеличение самопонимания и самоопределения, а также творческой активности личности.

Содержание и направленность психотерапевтических действий представлены в таблице 3.

Таблица 3.

№	Описание психотерапевтических действий	Абсол. значен	Удельный вес
1	Первичная диагностика и выстраивание стратегии работы с клиентом	6	6,9%
2	Сбор анамнеза у клиента	3	3,4%
3	Прояснение запроса и проблемы клиента	6	6,9%
4	Установление рабочего альянса и прояснение контракта	10	11,5%
5	Действия, направленные на переживание клиента и получение им нового эмоционального опыта	8	9,2%
6	Действия, направленные на развитие рефлексивной функции клиента, на его самопонимание и самоосознание	14	16,1%
7	Действия, направленные на анализ отношений с другими	8	9,2%
8	Анализ переноса и контрпереноса	5	5,7%
9	Действия, направленные на поддержку и принятие личности клиента, на контейнирование его состояний	12	13,8%
10	Действия, направленные на самоконструирование клиента	5	5,7%
11	Работа с символизацией клиента	2	2,3%
12	Работа с осмыслением клиента	2	2,3%

13	Представление собственной работы психотерапевта на супервизию	2	2,3%
14	Подкрепление позитивного поведения клиента	1	1,1%
15	Работа с сопротивлением клиента	3	3,4%

Как видно из таблицы 3, персоналистически ориентированные технические приемы составляют приблизительно третью часть всех терапевтических действий.

На основании всего эмпирического исследования (как с помощью анкеты, так и контент-анализа материалов психотерапевтических сессий, которые в данной статье мы подробно не рассматриваем) выявлены определенные тенденции в психотерапевтической практике: 1 – понимать проблематизацию клиентов как имеющую отношение к их личностной несостоятельности, растерянности, дефицитарности (или избыточности) в отношениях, в том числе и психотерапевтических; 2 – формулировать цели и задачи психотерапевтической работы как увеличение самопонимания и самоопределения, а также творческой активности личности, то есть группировать их вокруг персоналистического вектора; 3 – использовать в своей работе персоналистически ориентированные технические приемы (по крайней мере, в одной трети всех случаев).

Эти выявленные тенденции мы можем проинтерпретировать как возрастание профессионального внимания к персоналистическому взгляду на психотерапевтическую действительность, с которым мы связывает возможность помогать людям в нынешней ситуации, переживаемой многими как экзистенциальный кризис. Именно персоналистическая ориентация психотерапии, включающая возможность глубинной работы с образованиями бессознательного, возможность психодинамической работы с базисной экзистенциальной структурой, а также конструктивной работы в горизонте переживаемой человеком личностной проблемы формирует рефлексивность клиента как способность видеть свое мышление – его основания или

предпосылки, способность, которая подготавливает выбор человеком своей жизненной позиции и его личностное самоопределение.

В качестве теоретического базиса персоналистического подхода в психотерапии следует назвать отечественную культурно-историческую философскую традицию, берущую начало в творчестве Н. Бердяева, современные тенденции в понимании человека, а также теоретические интуиции Х. Лейнера, отрефлексированные И. Виновым и другими последователями.

Философское осмысление персоналистической идеи, осуществленное Н. Бердяевым, разворачивает понятие личности как абсолютного экзистенциального центра, не как субстанции, а как акта творчества. Личность рассматривается как акт самоопределения человеком самого себя из свободы, его укорененности в мире духовном. Личностная форма бытия – это свободная, ответственная, авторская форма бытия. Для нее характерна самобытность и сингулярность. Личностная форма мышления – это целостное, а не только рассудочное мышление. Важным состоянием человека, осуществляющего личностную форму бытия, то есть осуществляющего свободный жизненный выбор, является состояние достоинства. Николай Бердяев приписывает личности, в отличие от любой человеческой общности, наивысшую ценность. Общество и природа, да и сама психическая организация человека, являются лишь материалом для личностной активности. Человек может преодолеть самое себя в акте трансцендирования, выйти за свои пределы, конструируя себя и свой мир. Когда Н. Бердяев говорил об уважении к человеческому достоинству, он не имел в виду поощрение эгоцентризма в человеке. Он имел в виду уважение к личностному праву человека свободно осуществляться, неся всю полноту ответственности за свои деяния перед жизнью и сверяя их (деяния) с абсолютными духовными ориентирами. Социальная солидарность должна базироваться лишь на признании абсолютной ценности личности и ее права на свободный выбор.

Пересмотр фундаментальных концептуальных оснований в духе персонализма позволяет нам понимать человека как парадоксальное существо, у которого есть возможность и сохранять свой образ, воспроизводить, повторять свое Я, и развиваться, преодолевать себя в акте самоопределения. Для того, чтобы состоялась личность, человек должен каким-то чудом вытаскивать себя из системы, из косности, из привычного расхожего мнения.

Структурный (в классическом духе) подход к пониманию человека предполагает существование у него стабильной внутренней структуры – первичной идентичности, которая сложилась в течени жизни как его устойчивый образ себя (самость) и мира в процессе взаимодействия со значимыми объектами. Эта структура детерминирована событиями индивидуальной истории и является подчас «узкой», «ограничивающей» человека в разнообразных обстоятельствах и обеспечивает чувство наслаждения (при совпадении с миром) или страдания (при несовпадении). Она не допускает творчества и каждый раз стремится воспроизвести, повторить себя, не открывая возможности свободного волеизъявления человека. Эту структуру, или эти структуры можно выявлять, диагностировать, классифицировать в разных системах координат, с помощью разных диагностических средств.

Такой взгляд на человека фиксирует его наличное бытие, но не открывает доступа к возможному бытию, к тому, что следует назвать становлением. Становлением человека, развитием такого его способа бытия как личностный.

Список использованной литературы

1. Здравомыслов А.Г. Аномия и аналитические возможности психоанализа / Доклад на конференции «Аномия в России: тенденции на рубеже тысячелетий» [электронный ресурс] / Режим доступа: URL: // <http://www.sociolog.net/grants.html>: Николаев В.Г. К проблеме аномии в России: Социально-экологический аспект // Россия и современный мир. 2002. № 4. С. 39-56.
2. Калмыкова Е.С. Опыты исследования личной истории: Научно-психологический и клинический подходы. – М.: Когито-Центр, 2012. -182с.

3. Кириллова Е.И. Интент-анализ психотерапевтической речи: автореф. Дис. На соискание уч. Степени канд. пс. Наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» /Е.И. Кириллова. –Москва, 2010. – 31с.
4. Королук Т.И. Интент-анализ отечественного психотерапевтического дискурса //Журнал практикующего психолога. – 2013. Выпуск 20. – с. 92-108.
5. Люборски Лестер. Принципы психоаналитической психотерапии: Руководство по поддерживающему экспрессивному лечению / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2003. – 256 с. (Современная психотерапия)
6. Панина Н.В. Молодежь Украины: структура ценностей, социальное самочувствие и морально-психологическое состояние в условиях тотальной аномии // Социология: теория, методы, маркетинг. 2001. № 1.
7. Уолтер С., Кэрри М. Нарративная терапия, различие и возможность: новые становления [электронный ресурс] / Режим доступа: URL: // <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/12/24/deleuze-np1/>; Walther S., Carey, M. [Narrative therapy, difference and possibility: Inviting new becomings](http://narrlibrus.wordpress.com/2009/12/24/deleuze-np1/) //Context. 2009. #10.P.3-8.
1. Бердяев Н. О рабстве и свободе человека [Электронный ресурс] / Н. Бердяев. — режим доступа к книге: <http://www.vehi.net/berdyaev/rabstvo/index.html> — название с экрана
 2. Винов И. Е. От техне к гнозису или символдрама в горизонте философии. Предмет и позиция / И. Е. Винов // Символ и Драма. — 2000. — №2. — С. 92-111.
 3. Винов И. Е., Юрченко Т. П. Супервизия в гуманитарной практике: теория и метод / И. Е. Винов, Т. П. Юрченко // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія та психотерапія. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г.] — Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України — К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2009. — Вип. 6. — С. 50-86.

Юрченко Т.П. Сучасна вітчизняна психотерапевтична практика: дійсність та можливості.

Ця стаття освітлює результати емпіричного дослідження сучасної вітчизняної психотерапевтичної практики з точки зору її дійсності. Акцент ставиться на концептуальні та методологічні завдання, що виникають в нинішніх соціокультурних умовах. Розкрито значення персоналістичного підходу, вкоріненого у вітчизняній філософській традиції, як однієї з можливостей для сучасної психотерапії відповідати духу часу.

Ключові слова: сучасна соціокультурна ситуація, екзистенціальна криза, особа, розвиток, свобода, творчість, персоналістичний підхід в психотерапії.

Yurchenko T.P. Modern home psychotherapy practice: reality and possibility.

This article lights up the results of empiric research of modern home psychotherapy practice from the point of view of her reality. An accent is put on conceptual and methodological tasks arising up in present sociocultural terms. The value of the personalist approach engrained in home philosophical tradition is exposed, as one of possibilities for modern psychotherapy to correspond to the time-spirit.

Keywords: modern sociocultural situation, existential crisis, personality, development, freedom, work, personalist approach in psychotherapy.

Соціокультурна специфіка роботи із сімейним міфом засобами системного підходу

Демидюк Н. П.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Ідея статті полягає в необхідності проаналізувати зв'язок між соціокультурною трансформацією системного підходу у вітчизняних умовах, якою є індивідуальний формат роботи з сім'єю, та особливостями національного менталітету, які відтворюються у найбільш характерних для проблемної сім'ї сімейних міфах.

Ключові слова: системний підхід, особливості системних дисфункцій, український менталітет, сімейний міф.

Постановка проблеми

Сучасна психологічна практика, започаткована на засадах вітчизняної науково-культурної спадщини у сприянні розвитку та гармонізації сімейних

взаємостосунків, нині продовжує активно збагачуватися за рахунок творчого осмислення та «культурного перекладу» відомих зарубіжних підходів, у тому числі, й системної сімейної психотерапії. Огляд наукових джерел з питань надання психологічної допомоги вітчизняній сім'ї в цілому свідчить про позитивну тенденцію втілення ідей системного підходу, які поступово, але неухильно, розширюють горизонти системного мислення психологів-практиків, що пов'язані з розумінням сім'ї як цілісної, здатної до саморозвитку системи; та аналізом проблемної ситуації як системної дисфункції, а не психологічної вади окремих членів сім'ї.

Але, на превеликий жаль, значна частина досліджень стосовно сімейної проблематики й досі залишається на позиціях застарілої методології пошуку соціально-психологічних чи процесуальних розмежувань у вітчизняних та зарубіжних підходах. Зокрема, у межах системного підходу сумнозвісним каменем спотикання залишається проблема залучення усіх членів родини у психотерапевтичний процес. У зв'язку з чим, вітчизняні фахівці, активно використовуючи у своїх дослідженнях теоретико-методологічні принципи та моделі системної психотерапії, часом поквапливо визнають її неспроможність у засобах впливу щодо потреб психологічної практики.

Наведемо цитату з публікації вітчизняного психолога-практика Горностая П.П., що підсумовує результати його дослідження на тему «парадоксального сімейного балансу» як умови рівноваги у проблемних родинах: «Згідно з теорією сімейних систем сімейна проблема не може бути вирішеною на локальному рівні, у її розв'язку повинні брати участь усі члени родини. А якщо ні, то для родини є ризик перейти в розряд таких, що розпадаються, тому що порушений баланс перестає стримувати відцентрові конфліктні тенденції. Добре це або погано – непросте питання, особливо у випадках, коли розпад сімейних відносин відбувається внаслідок змін внутрісімейної ситуації після курсу психотерапії» [3, с.40].

Попри досить песимістичний висновок Горностая П.П. щодо ефективності засобів системного підходу у подоланні негативних проявів «парадоксального сімейного балансу», слід віддати належне системно-аналітичній інтерпретації даного явища, яка охоплює сім особливостей. Нашу увагу привернули дві зазначені позиції: *трансгенераційна передача* як порушення комунікації між поколіннями та *внутрішньо сімейна перцепція*, до якої автор включає й *сімейний міф* як спосіб відходу від реальності. Зауважимо, що ці параметри інтегровані дослідником з теорії сімейних систем М. Боуена. Досвідчені послідовники якої (Варга А.Я., Будінайте Г.Л., Хамітова І.Ю.) слушно зауважують: якщо психотерапевт зумисне концентрується на трансгенераційних процесах, то він має використовувати й техніки, розроблені М. Боуеном [2]. Сам же засновник, як відомо, в основному працював з однією людиною, а саме, з найбільш диференційованим членом сім'ї (достатньо автономним, не залученим у сімейні трикутники), або з подружньою парою, яка згідно з його концепцією, представляє собою емоційну ядерну систему сім'ї [11].

Зрештою, якщо цих свідчень на користь пошуку альтернативних (внутрішньо системних) ресурсів опанування проблем, пов'язаних з «парадоксальним сімейним балансом» недостатньо, можна звернутися до «класики». Де ще у сімдесяті роки індивідуальна терапія була визнана одним із «респектабельних» методів системного підходу – спочатку як «технічна похибка» (група М.С. Палаццолі намагалась не відмовляти у допомозі сім'ям, які приходили на терапію у неповному складі), а згодом у якості розширеного «стандартного» сетінгу. Це дало змогу розширити коло клієнтів за рахунок тих сімей, члени яких тимчасово живуть окремо, і тих, хто просто хотів би усвідомити деякі сімейні проблеми, а також за рахунок тих сімей, члени яких не хочуть брати участь у психотерапії.

«Важливим виявилось тут і міркування про те, що люди, які заплутались в певних проблемах, зовсім не обов'язково є саме тими, хто може сприяти

вирішенню цих проблем. Більше того, інколи специфічна позиція неучасті у спільному опануванні проблеми може призвести до суттєвих змін у всій сімейній системі. Адже члени сім'ї, які не приходять на терапію, виявляються так чи інакше залученими в загально терапевтичний процес індивідуалізації, який сам по собі призводить до відповідних змін у системі», - підкреслюють дослідники історії розвитку системного підходу та варіативності його системно-теоретичних практик Шліппе А. ф. і Швайтцер Й. [12, с.234].

Отже, індивідуальний формат роботи із сімейною проблематикою, якого так завбачливо «цураються» вітчизняні фахівці, у середовищі «класиків» системного підходу спочатку визнавався як інваріант сетінгу, а згодом упевнено закріпився у новітніх посткласичних напрямках – *короткостроковій зорієнтованій на рішення та нарративній терапії*. Роз'яснюючи принцип системності у світлі цих інновацій, член Міжнародної асоціації сімейної терапії Г.Л. Будінайте (Росія, Москва) пише: «...відштовхуючись від системної сімейної терапії як від очевидної точки відліку та зберігаючи у деяких випадках прихильність до терміну «сімейна», нова посткласична терапія на ділі зовсім не пов'язує системність з роботою обов'язково з групою людей, якою є сім'я. Іншими словами, новій психотерапії, яка продовжує активно використовувати терміни «система», «системний», не потрібно на клієнтському «полюсі» група людей (сім'я) для того, щоб залишатися системною!». І далі: «...специфіка роботи в них (*короткостроковій зорієнтованій на рішення та нарративній терапії*) не пов'язана із залученням усієї сім'ї, що є першою ознакою «грамотної» роботи в класичному системному підході, а є лише одним із варіантів терапевтичної взаємодії, який виникає тільки тоді, коли самі клієнти вважають за необхідне звернутися до терапевта разом» [1].

Відтак, проблема із застосуванням системної психотерапії у вітчизняних умовах, на нашу думку, полягає не тільки в «небажанні» членів сім'ї брати участь у спільному обговоренні, а й у контрпереносному «небажанні» психологів-практиків його проводити. І якщо винести за дужки надуману

(згідно представленого вище аналізу публікацій) невідповідність системного підходу вітчизняним соціокультурним умовам та «системну» наполегливість усіх учасників психотерапевтичного процесу у «небажанні» зорганізуватися, то зринає думка про значно ширший контекст укорінення проблеми індивідуального формату у сімейній психотерапії, а саме про особливості національного менталітету, зокрема, такої риси як «індивідуалізм».

Скеровані цією ідеєю, ми поставили собі за мету проаналізувати змістовний зв'язок (відтворення) особливостей українського менталітету з одним з найбільш репрезентативних щодо соціокультурного та моральнісного аспектів розвитку людини параметрів сімейної системи, а саме – сімейним міфом. Принагідно зауважимо, що до параметрів сімейної системи послідовники підходу відносять: стереотипи взаємодії, сімейні правила, сімейні міфи, кордони, стабілізатори та сімейну історію (за Варгою А.Я.). У визначенні об'єкту (одиниці) аналізу ми виходили з того, що даний параметр (*від дав.-гр. – відмірюю, розмірюю*), з одного боку, розкриває глибинне системотвірне кредо сім'ї, згідно з яким вона функціонує та позиціонує себе у соціумі; а з іншого – виконує функцію захисного механізму системних дисфункцій. Окрім того, дуже важливо, як нашу думку, те, що вітчизняні клієнти нерідко самі «вносять» сімейний міф у контекст запиту. Наприклад: «у нашій сім'ї **всі завжди жили дружно**, а тепер посварилися...»; «ми намагалися все зробити **заради дітей**, а вони такі невдячні...» і т.п.

Згідно цих міркувань до завдань нашого емпіричного дослідження увійшли:

- встановлення рейтингу характерних для вітчизняних сімей сімейних міфів;
- аналіз сімейних дисфункцій, пов'язаних із сімейним міфом;
- та аналіз особливостей українського менталітету, пов'язаних із сімейним міфом.

Результати виконання цих завдань, на нашу думку, передбачають оптимізацію засобів впливу системного підходу у вітчизняних соціокультурних умовах.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Насамперед розглянемо основні складові емпіричного дослідження.

Сімейний міф дослідники системного підходу розглядають як складний соціально-психологічний феномен, здетермінований низкою соціокультурних, соціально-групових, внутрішньо сімейних та особистісних факторів (Нестерова А.А.);

як сукупність інтерпретованих переконань, що поділяються всіма членами сім'ї та мають чіткий зв'язок з культуральними міфами та ідеалізованими уявленнями про шлюб і сімейне життя, що поширюються в масових засобах – телебаченні, фільмах, літературі (Ейдемільер, Юстицькіс);

як сімейну ідентичність, історію, ідеологію, кредо, що об'єднує всіх членів сім'ї. Міф породжує сімейні правила, які бувають гласні та негласні, культурно обумовлені (підтримуються у всіх сім'ях) та унікальні для окремої сім'ї. Правила визначають, що в сім'ї дозволено, що ні, що добре, що погано; тобто вони представляють собою елемент сімейної ідеології (Варга А.Я.,).

Дослідники також акцентують увагу на іншому аспекті сімейного міфу – актуалізації його як захисного механізму сімейної системи, що гостро проявляється у випадках сімейної дисфункції. Жорстка сімейна ідентичність, відтворена у міфі, поряд з симптоматичною поведінкою ідентифікованого пацієнта, - самий міцний засіб підтримки патологічного гомеостазу сімейної системи. У процесі сімейної психотерапії терапевту необхідно «викрити» сімейний міф, тому що нерідко міф відповідає за сімейну дисфункцію і допоки він не буде виявлений і представлений сім'ї, нічого не зміниться, - вважає К. Сєдих.

Чинниками **внутрішнього змісту взаємовідносин** сучасної української сім'ї К. Сєдих називає: «1) турботливе ставлення батьків до дітей; 2)

батьківська відповідальність за дітей; 3) значна емоційна включеність батьків (особливо матерів) у життя дітей; 4) нав'язування батьками своїх поглядів дітям; 5) високий рівень контролю за дітьми; 6) значна залежність майбутнього дітей від матеріального і статусного становища батьків (як і в росіян, “людина, що зробила себе сама”, – рідкість; трохи краще становище з цього погляду в столиці і найбільших містах України); 7) мінімальна участь чоловіків у вихованні дітей; 8) соціальний розподіл на бідних і багатих; 9) матеріальні і житлові проблеми; 10) визнання молодим поколінням грошей як однієї із суттєвих цінностей» [7, с.5].

Близьку позицію щодо характеристики особливостей «парадоксального сімейного балансу», як умови рівноваги у проблемно-стабільних родинах, поділяє й цитований вище Горностай П.П. Автор наводить низку «парадоксальних» ознак сімейних дисфункцій, що мають багато спільного з комплексом факторів внутрішнього змісту сімейних взаємостосунків, охарактеризованих Сєдих К. Горностай П.П. зазначає: неконструктивний розподіл відповідальності (наприклад, гіпервідповідальність батьків за дітей навіть дорослого віку); перебільшення проблем інших членів сім'ї та заперечення власних; сприйняття інших не такими, якими вони є насправді, а якими вони «повинні бути»; зловживання психологічним захистом замість відкритого діалогу в конфліктних ситуаціях і т.п. [3] Представлені матеріали використовуються нами для першої лінії аналізу – «сімейний міф – особливості взаємостосунків у вітчизняній сім'ї».

У визначенні *особливостей та рис національного менталітету*, що їх передбачає друга лінія аналізу, ми засновувалися на роботах сучасних українських істориків Смітюха Г.Є і Стрілецького В.В. та соціальних психологів Слюсаревського М.М. і Донченко О.А., Романенко Ю.В. Оскільки в наше завдання не входить докладний аналіз цієї складної філософської, історичної та соціологічної категорії, обмежимося робочим визначенням

національного менталітету та узагальненими характеристиками його властивостей.

Національний менталітет – це історично сформована стійка органічна цілісність соціально-психологічних якостей і рис, притаманних саме цій етнічній спільноті (народу, нації), групам і громадянам, які її становлять, існуюча на усвідомленому і неусвідомленому рівнях, яка обумовлює специфічний для кожної спільноти тип світосприйняття, аксіологічної оцінки, поведінки і самоідентифікації.

«Простіше кажучи, менталітет (людини, суспільства, народу) – це душа, специфічне інформаційно-енергетичне поле, що охоплює емоційний, інтелектуальний та духовний рівні життєдіяльності розгорнутої соціальної системи. Природне і культурне, раціональне (інтелектуальне) і підсвідоме (інтуїтивне), індивідуальне і суспільне – все це «перетинається» та постійно взаємодіє на рівні менталітету і здобуває кінцеву змістовну складову на вищих – духовному, моральному та релігійному рівнях», - пояснюють Смітюх Г.Є і Стрілецький В.В. [9]. Вони наполягають на тому, що менталітет українського народу має, так би мовити, «жіночу стать», що у свою чергу, обумовлена трансцендентною жіночістю архетипу «Україна». Тому в національному характері українців виявляються такі риси, як чуттєвість, емоційність, любов до дітей, швидке інтуїтивне сприйняття сутності складних природних та соціальних явищ, мрійливість, допитливість. А також: тонке відчуття гармонії, виважений підхід до вирішення складних справ, працьовитість, відсутність агресії, ліричне сприйняття життя, м'який гумор, відчуття господаря та певний індивідуалізм (дещо завищена самооцінка, хвалькуватість, пасивність у громадських справах).

Позитивними тенденціями в українському менталітеті є: рівність, толерантне ставлення до інших націй і національних меншин, національний солідаризм, доброта і великодушність, працелюбність, релігійність, невичерпне бажання волі і боротьба за свободу, права і незалежність. Ці основи

українського менталітету говорять про наявність у цьому співтоваристві ліберальних ідей, принципів і цінностей і навіть більше того, прагнення до їхнього здійснення. До негативних належать роз'єднаність, перевага особистого над суспільним, зокрема, національним, егоїзм (поміrkований), комплекс «малозначущості» або «другорядності», який занижує ступінь значущості і цінності як своєї національності, так і державності.

Вочевидь найбільшим «різночитанням» серед особливостей українського менталітету вирізняється притаманне йому поєднання індивідуалізму, характерного для західної ментальної орієнтації, і східної вразливості, колективізму, бурхливої реакції на соціальну несправедливість, частково перемішаної з наївною вірою в сильного правителя, «царя-батьошку». Так, Слюсаревський М.М. з цього приводу зазначає, що «порівняно із західноєвропейським, український індивідуалізм більш емотивний і інтровертивний – спрямований на самоспоглядання, самопізнання, самовдосконалення [8, с. 210].

Соціокультурну специфіку дослідники зазначають й стосовно ліберальних установок у національному менталітеті. Кожен українець усвідомлює, що він має певні права і свободи, але у їхньому розумінні він від початку орієнтується на морально-етичні цінності, а не правові норми. Ліберальний ідеал свободи у свідомості українців, перш за все, розцінюється з позиції внутрішнього духовного стану індивіда як гідність особистості і етичне джерело вільностей, при цьому він залишається неусвідомленим у правовому вимірі.

Смітюх Г.Є. і Стрілецький В.В. вказують на ще один важливий компонент української ментальності: «Позитивні риси українського національного характеру суттєво деформуються під час реалізації нашим етносом своєї всесвітньо-історичної місії, як буфера між двома типами цивілізацій – західної, європейської та східної, мусульманської. На нашому ментальному рівні це зумовило постійну гіперболізацію зовнішніх чинників, постійне прагнення покласти на них провину за свої численні біди. Тривала відсутність в

українського народу власної держави відбилася в національній підсвідомості, як стан людини, що є фактичним хазяїном землі, але через дію зовнішніх, ворожих сил, не може бути її вільним господарем («прийдуть кляті бусурмани (ляхи) і все поपालять»). Саме з цього коріння проростають примирення з негативними явищами, терплячість, зайва сором'язливість, прагнення уникнути особистої відповідальності за стан громадських справ» [10].

Наше завдання проаналізувати, які з цих рис та особливостей актуалізуються сімейним міфом або, навпаки, актуалізують сімейний міф.

Програма та результати експериментального дослідження. Збір емпіричних матеріалів для перевірки гіпотези проводився на основі авторської анкети для психологів-практиків, яка складалася з двох частин: 1) ранжування поширених у вітчизняному соціокультурному середовищі сімейних міфів; 2) – аналіз особистих сімейних міфів з моральнісним висновком. У першій частині досліджуванам було запропоновано 13 оформлених на основі літературних джерел та пілотних інтерв'ю з психологами-практиками сімейних міфів та одна (14-та) відкрита позиція для окремої думки респондента.

П'ять перших місць за середньостатистичним рангом (сума порядкових рангів поділена на кількість респондентів) посіли наступні сімейні міфи:

- 1) міф «головне у сім'ї – діти» - 2, 96
- 2) міф «про зорієнтованість на соціальне оточення»
(«Що про нас люди скажуть», «щоб не гірше за інших») - 4, 28
- 3) міф «про необхідність жертвності заради сім'ї» - 5, 4
- 4) міф «про зовнішніх «винуватців» сімейних проблем»
(влада, школа, ЖЕК, сусіди) – 6, 946
- 5) міф «моя/наша хата зкраю» - 6, 964.

Міф «головне у сім'ї – це діти». Вочевидь за фронтальним змістом даного міфу про те, що все сімейне життя «обертається» навколо дітей, легко розпізнається «жіноча стаття» української ментальності, на яку вказують розглянуті вище джерела [5, 6, 9]. Численні людські втрати, що їх зазнавала

українська родина упродовж історії усіх часів, змушували жінку-матір ретельно піклуватися про безпеку і здоров'я дітей, а за відсутності чоловіка-господаря брати на себе й усю відповідальність за сімейне господарювання та виховання дітей. Ситуація змінилася, а «мати-берегиня» й досі ставить дітей «во главу» сімейного життя, наражаючи його тим самим на нову небезпеку. Відтепер тривога за дітей, замаскована у сімейному міфі, може «говорити» (в термінах системного підходу) про *перевернуту сімейну ієрархію, заплутані функціональні ролі членів сім'ї, слабкість індивідуальних кордонів, формування коаліцій, емоційне злиття, гіпервідповідальність батьків за дітей* тощо. Все це, можна сказати, лише «реперні точки», які повинні бути в полі зору психолога-практика, котрому здебільшого доводиться працювати тільки з однією людиною, як правило, ініціатором консультивання – жінкою-матір'ю або ж у парі з дитиною, чия поведінка виходить за межі, закріплені цим міфом.

Міф «про зорієнтованість на соціальне оточення». Високий ранг поширеності даного міфу стає зрозумілішим у наступних висловлюваннях членів сім'ї: «ми живемо не гірше за інших» або «у нас все як у людей»; «ми люди пристойні (вчителі, лікарі...), а син став алкоголіком чи дитина – аутист... Що про нас люди скажуть?». Іншими словами, така сім'я є «заручником» власного статусу, певних соціальних стандартів, що обумовлюють характер взаємодії у сімейній системі та залежність перебігу сімейної тривоги від оцінок соціального оточення. Зовнішні кордони сім'ї «ущільнюються», щоб не допустити руйнацію статусу пристойності, а проблема не вирішується. Вірогідно, з цим міфом може бути пов'язане й утаємничене «небажання» ініціатора запиту збирати усю сім'ю на психотерапію – одна людина менш помітна... А в контексті особливостей національного менталітету за фасадом цього міфу, як на нашу думку, приховується комплекс меншовартості з неадекватною самооцінкою та потребою «бути як усі».

Міф «про необхідність жертвності заради сім'ї». Цей міф, як і перший у рейтингу, насамперед стосується ролі жінки-матері, яка цілком і повністю

присвячує своє життя сім'ї. Справедливості ради зазначимо, що є чимало українських жінок, які з легкістю визнають, що це їхнє власне (автентичне) покликання, і виконують свою місію без будь яких претензій до близьких. За таких обставин можна говорити, принаймні, про доречність жертвовності, коли людина задоволена своїм життям. Однак тоді, коли вимога жертвовності (а не раціонального компромісу чи поступливості в інтересах) поширюється на всіх членів сім'ї або коли за неї вимагається «рента» чи «подяка», це викликає напруження у сімейних стосунках, з яким сім'я не може впоратися самотійно. На практиці трапляються випадки, коли дорослі донька/син говорять, що «не просили» матір свого часу відмовлятися від особистого життя, і не розуміють, чому вона й досі втручається в їхнє життя.

Жертвовність чоловіка-батька, як правило, витісняється у професійну діяльність («я тяжко/багато працюю заради сім'ї») і рідше є предметом обговорення на консультації, як на наш досвід.

В цілому, обмірковуючи міф про жертвовність, слід зважати на такі риси українського народу, як релігійність, працьовитість, а з іншої сторони – потребу у визнанні заслуг та хвалькуватість.

Міф «про зовнішніх «винуватців» сімейних проблем». Нерідко в ході сімейного консультування вітчизняні клієнти ...звинувачують можна почути пояснення, що у проблемній ситуації винуваті зовнішні сторони: школа (вчителі) винувата, що дитина прогулює уроки або отримує низькі оцінки; комусь із членів сім'ї «пороблено» на хворобу чи щось таке; у п'янстві чоловіка винуватий ЖЕК або начальник на роботі і т.п. За маніфестацією цього міфу приховується внутрішня потреба членів сім'ї в емоційному зближенні чи згуртуванні, бодай за принципом «проти кого дружимо». Наприклад, дружина вдома часто свариться з чоловіком-алкоголіком та сином-неуком, але як тільки постає загроза звільнення чоловіка з роботи, усі члени сім'ї одностайно звинувачують начальника: «він сам його змушував, а тепер звільняє...».

Серед характерних особливостей родин з міфом «про зовнішніх винуватців» є багато спільного з описаними Горностаєм П.П. проблемно-стабільними родинами (див. вище). Проте серед них є одна, на нашу думку, «дуже українська» - це схильність до заперечення власних проблем та перебільшення проблем інших. Доповнена завищеною потребою у визнанні заслуг ця властивість приманна не тільки сімейним взаємостосункам, а й іншим сферам суспільного життя, зокрема, політиці.

Міф «моя/наша хата зкраю» справедливо посідає високе місце у рейтингу, позаяк засновується на широко відомій і часто вживаній народній поговорці. Сім'я або особа з таким міфом відверто визначає свою позицію відсторонення та пасивного споглядання за подіями, що відбуваються поза її межами. Щоправда, у коментарях вітчизняних клієнтів стосовно цього міфу часто є важливе доповнення: «коли нас це не стосується», тобто, не зачіпає інтересів родини. У протилежних випадках сім'я згуртовано і рішуче виступає на захист своїх кордонів, про що свідчить інша народна поговорка: «Гуртом і батька добре бити». Але цікаво, чому раптом народ гуртується саме проти «батька»? Нам видається примітним, що тим самим позначається готовність народу спільно боротися з авторитарною владою, як у сім'ї, так і поза нею. У сімейних стосунках це можуть бути конфлікти між молодим подружжям та їхніми батьками на зразок: «ми самі знаємо, як варити борщ» чи «виховувати дитину»... А стосовно інших – актуальна нині хвиля масових протестів проти корумпованої влади на майданах країни.

Усе це, на нашу думку, певним чином пов'язане з такими рисами українського менталітету, які дослідники називають індивідуалізмом, «хуторянством», прив'язаністю до своєї землі та родини. На жаль, як показує українська історія та сучасна психологічна практика, є й інша сторона цієї медалі: розбрат та заздрість, розмежування та недовіра до найближчого оточення, примножені спробами знайти «винних» та перекласти

відповідальність на інших, що, як підступні внутрішні агенти, збурюють сімейні та соціальні конфлікти.

В цілому ж варто зазначити, що деструктивні прояви будь-якого з представлених сімейних міфів, надійно «зашиті» під добродійним девізом, зовсім непросто розпізнати і ще складніше викрити їх руйнівний зміст. Тому робота над опануванням сімейного міфу потребує окремого адекватно організованого та високо екологічного формату обговорення в контексті вітчизняної сімейної проблематики.

Висновки

Підвищений інтерес суспільства до розв'язання сімейної кризи, яку відзначають фахівці різних галузей, стосується і вдосконалення засобів впливу системного підходу, що пов'язані з необхідністю звернути увагу на складні внутрішньо сімейні феномени, одним з яких є сімейний міф.

Представлені вище результати емпіричного дослідження соціокультурної специфіки поширених сімейних міфів розкривають чинний змістовний зв'язок між певними рисами української ментальності та визначальними проявами/властивостями даного параметру. Відтак, сімейний міф можна розглядати як специфічний соціальний конструкт або сімейний наратив, процес опанування якого доцільно розгортати в індивідуальному форматі на основі наративних технологій.

Таким чином найвиразніша та найбільш дискусійна особливість застосування системного підходу – індивідуальний формат роботи з сім'єю – зумовлює зміщення акцентів стратегії у бік аналізу параметрів сімейної системи, особливо «чутливих» до соціокультурного контексту. Більше того, така культурна трансформація, на нашу думку, збагачуватиме і практику, і метод.

Список використаної літератури:

1. Будинайте Г. Л. Классическая системная семейная терапия и постклассические направления: революция, эволюция или...? [Электронный ресурс] / Г. Л. Будинайте — режим доступа: <http://www.myword.ru> — название с экрана
2. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия /А.Я. Варга //Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000, №2
3. Горноста́й П. П. «Парадоксальний сімейний баланс» як умова рівноваги в проблемних ролинах /П.П. Горноста́й //Психологічні перспективи: 2010, Спецвипуск. - С. 34-41.
4. Донченко Е. А. Социетальная психика /Е.А. Донченко - К.: Наукова думка, 1994. - 208 с.
5. Донченко О., Романенко Ю. Архетипи соціального життя і політика (Глибинні регулятиви психополітичного повсякдення): Монографія / О. Донченко, Ю. Романенко. — К.: Либідь, 2001. — 334 с.
6. Забара А. Д., Колісник О. В. Деякі методи визначення ментальності українців // Тези доповідей та матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. "Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості". - ч. I, розд. I. - Київ-Луцьк, 1994. - С. 65-67.
7. Сєдих К. Сім'я і психотерапія в контексті культури сучасної України /К. Сєдих // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: Міленіум, 2008. - Вип. 21 (24). – 236 с.
8. Слюсаревський М. М. Український менталітет: ретроспективи і перспектива / М. М. Слюсаревський // Ілюзії і колізії: Нариси, статті, інтерв'ю на теми політичної та етнічної психології / М. М. Слюсаревський. — К. : Гнозис, 1998. — С. 209 – 211.
9. Смітюх Г.Є., Стрілецький В.В. Український менталітет [електронний ресурс] / Г.Є. Смітюх, В.В. Стрілецький – режим доступу: <http://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Publ/SacralUkraine/Mentality.html> – назва з екрану
10. Смітюх Г. Є. Україна сакральна: минуле, сьогодення, майбутнє / Г. Є. Смітюх, В. В. Стрілецький. — К. : Знання України, 2006. — 36 с.
11. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика // Под ред. К. Бейкер и А. Я. Варги. – М.: Когито-Центр, 2005. – 496 с.
12. Шлиппе А. Ф., Швайтцер Й. Учебник по системной психотерапии и консультированию /А.Ф.Шлиппе, Й.Швайтцер. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. — 368 с.

Демидюк Н.П. Социокультурная специфика работы с семейным мифом средствами системного подхода. Идея статьи состоит в необходимости проанализировать связь между социокультурной трансформацией системного подхода в отечественных условиях, которой является индивидуальный формат работы с семьей, и особенностями национального менталитета, которые воссоздаются в наиболее характерных для проблемной семьи семейных мифах.

Demydiuk N.P. The socio-cultural specifics of working with a family myth means a systematic approach. The idea of the article is the need to analyze the relationship between socio-cultural transformation of a systematic approach to local conditions, which is the format of individual work with the family, and the peculiarities of national mentality that occur in the most specific to the problem of family myths family.

**Особливості психологічної допомоги вітчизняному клієнту в опануванні
сміслом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного
підходу**

Гурлєва Т. С.,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

Представлений аналіз наукової літератури з проблеми психологічної допомоги людині в опануванні смислом особистісного існування на основі екзистенційно-гуманістичного підходу. Обговорюються результати методу семантичного диференціалу, які представляють взаємозв'язки між такими екзистенційно-гуманістичними поняттями, як «Совість», «Відповідальність», «Духовність», «Високий смисл життя» та ін. Описані особливості діалогу між психологом і клієнтом як умови для відкриття людиною смислу власного існування та перспектив особистісного розвитку в сучасних вітчизняних реаліях.

Ключові слова: *смисл особистісного існування, особистісний розвиток, екзистенційно-гуманістичний підхід, метод семантичного диференціалу, діалог як умова і метод психологічної допомоги.*

Постановка проблеми

У вітчизняному соціумі тривалий час пропагувалась орієнтація на збагачення, матеріальне благополуччя, прагматичне ставлення до життя, до іншої людини. Але це часто-густо входило у протиріччя з внутрішніми орієнтирами сучасної громадянина, з його уявленнями про християнські цінності, про високі людські ідеали, такі, як: Істина, Любов до ближнього, Співчуття, Совість, Гідність, Честь, Справедливість тощо. За нашим дослідженням, непоодинокими є подібні одкровення наших співвітчизників: «Гідна людина має жити гідно, інакше відчуваєш себе нещасливим». Усе частіше і частіше з вітчизняних екранів та інших ЗМІ лунуть слова про совість, свободу, найвищі людські цінності. Певно, на часі одвічні прагнення української душі в тих смислах, які вивищують людину, дають їй можливість осягнути набагато більше і суттєвіше, ніж задовольнити спрагу у накопиченні матеріальних благ. Потреба у задоволенні високих цінностей є надзвичайно насущною в наш час, у нашій країні (котра стає на шлях демократичних перетворень як в суспільній, так і в індивідуальній свідомості), у вільному і творчому становленні людини як особистості.

Мета дослідження - визначити теоретичні та методичні орієнтири психологічної допомоги людині у пошуку смислу особистісного існування в сучасних соціокультурних умовах з позицій екзистенційно-гуманістичного підходу. Для досягнення мети застосовувався *метод теоретичного аналізу наукової літератури по темі дослідження, а також метод семантичного диференціалу* з метою вивчення особливостей розташування і зв'язків у семантичному просторі вітчизняних респондентів (а саме: українських психологів та студентської молоді) таких понять екзистенційної та гуманістичної психології і психотерапії, як «Відповідальність», «Совість», «Духовність», «Високий смисл життя» та ін., віднесенню цих понять у часі («Я – у минулому», «Я – у теперішньому», «Я – в майбутньому») і в порівнянні з однолітками і дорослими (реальними та ідеальними).

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Розробляючи проблему оволодіння людиною смыслом особистісного існування, смыслом життя ми спиралися на праці провідних вітчизняних і закордонних авторів таких, як В. Франкл, Ж.-П. Сартр, І. Ялом, М. Бубер, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.А. Роменець, Ф.Є. Василюк, С.Д. Максименко, О.Ф. Бондаренко, М.Й. Боришевський, В.О. Татенко.

Дослідники екзистенційно-гуманістичної психології визнають унікальність буття окремої людини, концепцію становлення, згідно якої людина весь час перебуває у процесі розвитку. З екзистенційно-гуманістичної точки зору людина живе справжнім життям, якщо відповідальна за реалізацію своїх можливостей, шукає сутнісного, прагне досконалості.

Вже сама постановка людиною питання про смысл життя свідчить про опікуваність нею духовною стороною та осмисленням життя, зазначає В. Франкл [18]. Сильна потреба в знаходженні смыслу для одних людей, пише В. Пошкutte, це «знаходження смыслу в роботі, спілкуванні, творчості», для інших необхідний «понад-смысл», та для усіх важливим є «осмислення життя» і воля до смыслу. Відсутність смыслу «заохочує постійно вдивлятися у своє життя і знаходити те, що робить його осмисленим» [14]. На думку Дж. Бюдженталя, людина – ініціативна: вона спрямована в майбутнє, у її життя є мета і стратегії її досягнення, цінності та смысл [5].

Переживаючи екзистенційні проблеми, сучасний громадян потребує психологічної допомоги у віднайденні і вільній реалізації не будь-яких, а сутнісних, буттєвих смыслів. Сучасні реалії вимагають від наших співвітчизників чіткого визначення цінностей, торжество духовних смыслів, у результаті чого можна зорієнтуватися у зовнішньому світі, визначати своє місце у життєвому просторі, напрями і способи індивідуальної життєдіяльності, відчувати і виявляти себе суб'єктом життя, особистістю.

Згадаймо, що з позицій гуманістичної психології *особистість* – це людина як суб'єкт власного життя, відповідальний за взаємодію як із зовнішнім

світом, включаючи інших людей, так і з внутрішнім світом, із самим собою. А *особистісний розвиток* – це шлях до самого себе, до справжнього “Я”, до формування себе як автора власного життя, як людини, що приймає і шанує інших людей, цінить свою і чужу свободу, відповідальна за пошук і реалізацію найвищих життєвих смислів. Коли людина виходить саме на такий рівень розвитку, це свідчить про її особистісний рівень.

Н.М. Козерацька зазначає, що *рівень особистості* - це рівень ціннісно-змістовної детермінації, рівень існування у світі змістів і цінностей. Як вказує Б.В. Зейгарник і Б.С. Братусь, для особистості основна площа руху – морально-ціннісна. Тому, перший момент полягає у тому, що існування в світі смислів є існування на особистісному рівні (на це вказував Л.С. Виготський). Другий момент – це провідна роль цінностей для формування особистості: сповідування цінностей закріплює єдність та самототожність особистості, надовго визначає собою головні характеристики особистості: її стрижень, мораль і моральність. Цінність отримується особистістю, оскільки іншого способу звертатися до цінності, окрім її цілісно-особистісного переживання, не існує. Таким чином, надбання цінностей є надбанням особистістю самої себе. Третій момент – функціями смислових утворень, які виділяють Б.В. Зейгарник і Б.С. Братусь є: утворення еталону образу майбутнього та оцінка діяльності з її моральної творчої сторони. Уявлення людини про своє майбутнє пов'язано з цінностями, які за своєю природою є соціально-історичними, являються засобом залучення індивіду до роду (родових, людських здібностей), тим самим дозволяючи подолати кінцевість, часовість людського існування. Цінності, у свою чергу, тісно пов'язані з уявленням про смисл життя, яке є одночасно і засадою розвитку особистості, і її результатом [8, с.241].

Погоджуючись з подібним тлумаченням ролі цінностей і смислів у розвитку особистості (становлення смислів є умовою і результатом особистісного розвитку), ми зосередились на дослідженні не усієї множини можливих смислів взагалі, а саме смислів особистісного існування, тобто таких

сми́слів, без яких є неможливим становлення особистості людини, її суб'єктності.

Для С.Л. Рубінштейна смисл життя – це ціннісно-емоційне утворення особистості, котре проявляється не лише у прийнятті одних цінностей і відмові від інших, але й у саморозвитку, самореалізації особистісних якостей суб'єкта, що шукає і знаходить вищий, «замежовий» смисл свого буття, який В. Франкл називає понадсми́слом. С.Л. Рубінштейн визначав, що *"смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей. Быть сознанием Вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные. Быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь"* [15, с. 113]. Без перебільшень можна говорити, що наявність такого смислу (або таких смислів як Любов, Совість, Честь, Відповідальність, Добро та ін.) - ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самовдосконалення, пошуку нових граней свого існування. Але цей шлях тернистий та конфліктний, і людина потребує допомоги в подоланні смислових протиріч.

Що може запропонувати психологічна наука задля допомоги людині в оволодінні смислом особистісного існування? У своєму дослідженні ми опиралися на наступні, визначені в результаті аналізу літературних джерел, теоретико-методологічні принципи екзистенційно-гуманістичного підходу:

- людина є цінність, цілісною особистістю, яка постійно розвивається;
- вона має можливості самостійно, відповідально і творчо будувати своє життя;
- важливою екзистенційною цінністю є смисл особистісного існування, який не навіюється, а відкривається самою людиною;
- будь-які смисли життя підпорядковані найважливішому, найвищому смислу;
- набуття «високого смислу» надає життю високої якості, бо воно має

поєднувати матеріальну, соціальну і духовну складову;

- діалогічна взаємодія є умовою та інструментом спілкування між людьми, зокрема між психологом і клієнтом, які взаємодіють у рамках екзистенційно-гуманістичного підходу;

- у процесі психологічної допомоги психолог допомагає клієнту розширити власні уявлення про цінності життя, відкриті власні можливості для їх пошуку і реалізації.

Екзистенційно-гуманістична парадигма є надзвичайно актуальною, бо психолог, який слідує їй, допомагає людині вивільнити свій особистісний, творчий потенціал, задовольнити прагнення свободи і відповідальності, розвитку себе як суб'єкта за внутрішнім законом, наповненим високими смислами. Втрата цієї можливості зумовлює знецінення духовності, порушення норм моралі, падіння людського існування від рівня особистісного до рівня животіння або споживацтва.

В основу психологічної допомоги, яка здійснюється на основі екзистенційно-гуманістичного підходу, закладено вимогу про те, аби сприяти розумінню людиною себе і світу у відповідності до смислів і цінностей, пропонуючи їй при цьому вектор духовного самопізнання і саморозвитку. Важливою умовою реалізації смислу є воля до смислу, а також готовність до реалізації, відповідальність за результативність втілення смислу в життя. Але психолог має досягти бажання і готовності особистості до пошуку і реалізації в життя *високих життєвих смислів*. Душа, серце може їх відкрити, але не кожен сам відкритий до цього, бо бути слухняним комфортніше, адже не вимагає значних зусиль «розуму і серця».

Цікавими є думки сучасного психотерапевта І.О. Погодіна, який пише про те, що у людини має бути альтернатива заборонам і правилам, а саме – можливість вибору. Усвідомлення і прийняття можливості вчиняти аморально пропонується ним розуміти як запоруку психологічного здоров'я [13]. Можливо говорити, що аморальним або протиправним вчинком може

вважатись такий, що насправді є високоморальним, справді людським вчинком (згадаймо колізії Колберга), а вимоги зовні можуть бути злочинними (експеримент Мілграма). Все, ймовірно, залежить від точки зору правлячої у суспільстві (або певній спільноті, групі) моралі.

У процесі психотерапевтичної допомоги важливим є: розуміння сучасним клієнтом унікальної сутності своєї життєвої ситуації, вибір ставлення до свого теперішнього, минулого і майбутнього, бачення власних перспектив, розвиток здатності діяти, вчиняти, беручи відповідальність за наслідки своїх дій. Людина має бути максимально відкритою власним можливостям, бути здатною здійснити вільний вибір і актуалізувати свої життєві плани, підпорядковані особистісним цінностям і смислам.

Результати пілотажного дослідження.

Семантичний диференціал (СД) – інструмент дослідження семантичних просторів суб'єкта. Цей метод розроблений у середині 50-х рр. американськими ученими під керівництвом Ч. Осгуда. Семантичний диференціал служить для якісного і кількісного індексування значень, сенсів за допомогою двополюсних шкал, антонімічних прикметників, що задаються парами, між якими розташовано 7 градацій міри входження того або іншого слова в дану якість. Широко відомий в психології і соціології, цей метод є досить інформативним для вивчення сприйняття найрізноманітніших об'єктів пізнання. СД допомагає побачити той образ оцінюваного об'єкту, який складається у свідомості реципієнта. Будь-який сприйманий індивідом об'єкт (предмет, зображення предмета, назва предмета) викликає у людини певні асоціації та реакції [17, с. 256].

Метод семантичного диференціалу застосовувався нами з метою вивчення зв'язків у семантичному просторі респондентів (працюючих психологів-консультантів і психотерапевтів, а також студентів-майбутніх психологів) таких понять, які є категоріями екзистенційно-гуманістичної

психології і психотерапії та пов'язані з особистісним смыслом життя, його становленням і реалізацією. За допомогою цього діагностичного методу порівнювались наступні поняття (об'єкти): «Духовність», «Високий смысл життя», «Матеріальний смысл», такі поняття, як «Совість», «Відповідальність», котрі є невід'ємними від наміру відкриття, пошуку смыслу життя, відповідальності за його здійснення. Ці поняття порівнювались з такими об'єктами, як «Я – в теперішньому», «Я - у минулому» і «Я - в майбутньому», що виявляє вектор розвитку чи регресії того чи іншого поняття у свідомості окремого індивіда, групи або навіть цілого прошарку (студенти і психологи, молодше і старше покоління). «Я-реальний», «Я-ідеальний», «Ідеальний ровесник», «Ідеальний дорослий» (для юних і тих дорослих, які відчують себе не досить дорослими) виявляє ідеал, до якого прагне людина.

Методикою семантичного диференціалу було охоплено 60 студентів київських ВУЗів – майбутніх психологів (1, 2, 3 курси) і 23 психологи, які надають психологічну допомогу вітчизняному клієнту. Студентів ми розглядали і як потенційних клієнтів - осіб юнацького віку, і як майбутніх професіоналів, які з часом самі надаватимуть психологічну допомогу.

Розглянемо деякі результати дослідження. Методом кластерного аналізу і методом головних компонент отримано розташування у семантичному просторі респондентів зазначених вище понять, їх зв'язок між собою. На масиві отриманих даних було проведено факторний аналіз головних компонент для двох груп респондентів: психологи ($n=23$) та студенти ($n=60$).

Порівняльний аналіз розподілу об'єктів у просторі 2-х головних компонент вказує на схожість отриманих результатів як для студентів, так і для психологів. А саме: такі об'єкти, як «Совість», «Відповідальність», «Високий смысл життя» в уявленні двох груп респондентів є достатньо синонімічними і тісно пов'язаними між собою. У студентів простежується вектор «Я – в минулому» - «Я – в теперішньому» - «Я – в майбутньому» у напрямку до духовності. В той час як у психологів цей вектор не пов'язаний з наближенням

духовності, яка у них більш близько розташована в «Я – в минулому». Можливо, сучасна молодь, на відміну від людей старшого покоління, більш відкриті новому досвіду і можливостям, переймаються проблемою осмислення свого життя й орієнтовані на духовне вивіщення.

З метою виявлення розбіжностей між групами в оцінці об'єктів оцінювання за шкалами семантичного диференціалу, було застосовано частотний аналіз, і наявність чи відсутність розбіжностей оцінювалось за допомогою критерію Хі-квадрат. Так, значущі розбіжності були виявлені в наступних випадках: совість за шкалою «ніжний-грубий», високий смисл за шкалою «світлий-темний»: психологи вважають совість більш темною ніж студенти, а за шкалою «красивий—некрасивий» високий смисл, на думку психологів, є більш некрасивий. «Я – у теперішньому» по шкалі «ніжний-грубий» студенти частіше бачать більш грубим. У «Я – у майбутньому» виявлені розбіжності за шкалою «красивий-некрасивий»: психологи вважають себе більш некрасивими, за шкалою «активний-пасивний» – більш пасивними, за шкалою «швидкий-повільний» - більш повільними у майбутньому. За шкалою «м'який—твердий» студенти вважають себе більш твердими, а психологи – м'якими. «Мого ровесника» за шкалою «тяжкий –легкий» психологи вважають більш легким. «Ідеальний дорослий» відрізняється за шкалою «рухомий-нерухомий»: студенти вважають ідеального дорослого більш рухомим. «Духовність» за шкалою «збуджений-розслаблений» студенти вважають більш розслабленою, аніж психологи. «Матеріальний смисл» по шкалі «активний-пасивний» відрізняється: в уявленні студентів він більш пасивний, за шкалою «складний-простий» - більш складний.

Як бачимо, ця частина дослідження демонструє, що поняття не лише мають певне змістовне навантаження, а й яскраво емоційно насичені, мають чіткі асоціації, які пов'язані з відношенням до певного об'єкту, з тими чи іншими переживаннями, відчуттям, що варто враховувати при тлумаченні того чи іншого поняття різними людьми, у стратегії психологічної допомоги.

Підкреслимо, що поняття «Високий смисл» має високу позитивну кореляцію з «Відповідальністю» (коефіцієнт кореляції – 0.43), з «Совістю» (0.37), з «Ідеальним дорослим» (0.42) та «Ідеальним ровесником» (0.40), з «Духовністю» (0.36), з «Я – в майбутньому» (0.38) і з «Я – ідеальним» (0.40). Тобто високий смисл можна вважати деяким орієнтиром на шляху досягнення певного ідеалу, а також рівним з такими поняттями як совість, відповідальність, духовність у межах екзистенційно-гуманістичного підходу.

Психологічна допомога: діалог як умова і метод психотерапії.

Екзистенційно-гуманістичний рівень психологічної допомоги можливий за умови максимальної присутності обох – і клієнта і психолога, за умови діалогу (як розмови двох). Психолог як суб'єкт, який прагне допомогти людині у відкритті смислу особистісного існування, створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху. Психолог екзистенційно-гуманістичного спрямування допомагає людині віднайти свої сутнісні витoki, звернутися до глибин своєї душі, подорожувати у світ духовного.

Діалог в екзистенційно-гуманістичній практиці психологічної допомоги має зайняти чільне місце серед засобів спів-буття психолога і клієнта, у спільному пошуку ними можливостей розвитку особистості, успіхи якої стануть успіхом і надбанням іншого, алгоритмом вирішення екзистенційних проблем. Психолог, який за певних обставин розпочинає діалог, має у процесі спілкування досягти того, щоб клієнт відчув себе рівним йому суб'єктом комунікації, тобто він як суб'єкт (а не як особа, якою маніпулюють, за яку усе вирішують інші, у тому числі психолог) отримає можливість самостійно вирішувати особисті проблеми, роздумувати над смислом власного життя. Налаштування на діалог, сам процес діалогічної взаємодії і «діалогічна незавершеність» складають етапи й умови успішної психологічної допомоги.

Простором діалогу є психотерапія, і, нарешті, сам діалог розглядається як умова, механізм, а також безпосередньо *простір психологічної допомоги* людині у вирішенні нею екзистенційних проблем.

Діалог як *метод* психологічного консультування і психотерапії передбачає і розкриває можливості людини роздумувати, аналізувати, навіть сперечатися, висувати власну і приймати іншу точку зору, приходити до певного консенсусу зі своїм співрозмовником, зокрема, психологічним консультантом або психотерапевтом, залишаючи за собою простір для самостійного вибору життєвого орієнтиру і подальшого життєвого самовизначення. *Засобом*, за допомогою якого спілкування досягне своєї мети – усвідомлення людиною власного життєвого шляху, життєвих цінностей, фізичного, соціального, морально-естетичного, а також духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації притч, оповідок, будь-яких символічних текстів. Під час діалогової взаємодії, інтерпретації змісту того чи іншого твору, можливим є досягнення зустрічі смислових орієнтирів обох рівноправних партнерів по спілкуванню – психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід людини, яка потребує допомоги, на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення.

Дані, отримані за допомогою методу семантичного диференціалу (див. вище), доцільно використовувати у процесі діалогу з клієнтом, підбору символічних творів, інтерпретація яких допоможе людині відкривати смисли, які досі могли нею не усвідомлюватися, і шукати можливості реалізації життєвих смислів у своє життя, які людина щойно відкрила і відчула їх цінність для себе.

Як у психологічній літературі розуміється діалог та його роль, зокрема, у психологічній допомозі екзистенційно-гуманістичного спрямування? Так, за екзистенційною традицією, діалог (від грец. – *diálogos* – бесіда, розмова) з формальної сторони — це обмін репліками у процесі комунікації між співрозмовниками, зі змістової — специфічна для людини форма

міжособистісної взаємодії і якість стосунків, за яких інша людина є не об'єктом чи умовою моєї діяльності, спрямованої на досягненні моїх цілей, а є рівний мені вільний суб'єкт, який має свої інтереси, цінності і внутрішній світ, має власну мету [3].

Діалогізм визнається парадигмою гуманітарного знання, що розвиває герменевтичну методологію і відкриває можливості вивчення буття людини, а також історії культури, життя суспільства, взаємовідношень, виховання особистості. У розуміння діалогу покладено повага до іншого, прийняття його, рівність між людьми, взаєморозуміння та емпатія. Діалог, за М.М. Бахтіним, – це особливий світ спілкування, умова людської самосвідомості, а головною потребою людини, що визначає чисто людське існування, є потреба вести діалоги (внутрішній і зовнішній) [10].

Діалогічне відношення до іншої людини розглядається як відношення проникнення, коли явище чи подія «розкриває мені щось про себе», і ти стаєш відповідальним за те, що відбувається. Діалог існує лише між особистостями, а особистість виникає лише в діалозі, зазначає філософ [3]. Буття особистості, вважає М.М. Бахтін, завжди є «спів-буття», і для того, щоб стати реальністю у спілкуванні, воно має вийти на особливий рівень, а саме – на «діалог на вищому рівні», де «зустрічаються цілісні позиції, цілісні особистості», ведеться «діалог особистостей» [Там само]. Тут важливо підкреслити, що саме на діалоговому рівні відбувається спілкування між особистостями і становлення особистості, а значить залучення до діалогу вже є запорукою міжособистісного розвитку і взаємовдосконалення.

У наукових джерелах наголошується, що найважливішою характеристикою діалогу є не необхідність передати чи отримати якісь дані, а потреба людини поставитися до іншого як до людини. Звідси виникає діалог особистостей, кожна з яких неповторна, відкрита, вільна, відповідальна, і кожна є незавершеною особистістю, а не суб'єктами спілкування [2]. Діалог – це умова людського існування, форма спілкування двох чи більше рівноправних,

рівновільних, рівноунікальних суб'єктів, які розкривають свою неповторність у змісті і способі своєї взаємодії [16].

Важливим є розуміння діалогу як морального, духовного спілкування. Так, Г.В. Дзяконов розглядає діалог як методологічну «клітинку» психодуховності людини і культури, одиницю аналізу психічного, душевного і духовного буття, як ідеальну форму «людино-людського» буття [7].

Отже, актуальність застосування діалогу в практиці екзистенційно-гуманістичного консультування і психотерапії не викликає жодних сумнівів.

Що ж являє собою діалогічний процес? Екзистенційно-гуманістичний підхід відзначається різноманітністю і багатством використаних психотехнік, включаючи навіть такі, які зазвичай не вважають терапевтичними діями, а саме: порада, вимога, інструктаж тощо. Згідно з позицією Дж. Бюдженталя, мистецтво терапевта полягає у здатності застосовувати весь багатий арсенал, не переходячи втім до маніпулювання [4], яке саме по собі суперечить діалогічній взаємодії. Тому психологи та психотерапевти, які не здатні або не готові відмовитися від маніпулятивних технік і прийомів, не можуть надавати допомогу людині для вирішення нею її проблем, що вимагає співпереживання й роздумів двох рівних особистостей, обопільного осмислення причин і умов вирішення конфліктів.

З метою сприяння правильному розумінню та інтерпретації людиною адресованого їй повідомлення, слід домогтися встановлення діалогічної взаємодії, яка сприяє взаємодії смислових позицій, об'єктивації точок зору тих, хто спілкується, синтезу нового смислу [1; 9]. Без діалогічної взаємодії неможливе рівноправне, взаємоприйнятне передавання, осмислення і обговорення думок, знаходження стратегій і шляхів вирішення тієї чи іншої життєвої ситуації, що задовольняють обидві сторони.

Коли йдеться про вищі духовні цінності й смисли, які не можуть бути кимсь нав'язані, навіювані, у гуманістичній психології пропонується власне діалог: «У такому діалозі – відкритому і довірливому, суб'єкт-суб'єктній

взаємодії – інший допомагає побудувати внутрішній діалог, завдяки якому людина і здатна прислухатися й відкрити в собі ключові духовні змісти» [11, с.29].

Чи готовий пацієнт до діалогу? Відповідь на це питання можна дати, спираючись на наукові джерела, а також особистий досвід консультативної роботи. Зокрема, будь-які протистояння, незгода чи сумніви щодо діалогової взаємодії мають підказати психологу, що перед ним не «його клієнт» й годі очікувати бажаний психотерапевтичний ефект.

Та, на жаль, діалогова взаємодія нерідко витримується епізодично, в окремий момент спілкування, яке в цілому може бути не діалогічним. Співбуття, зустріч двох особистостей не може статися, коли консультант або психотерапевт застосовує будь-яку діагностичну методику без попередньої бесіди, без визначення мети і засобів взаємодії, очікуваного результату – підняття людини на новий рівень усвідомлення себе, свого життєвого шляху, своєї наявної наболілої проблеми. Діалог не може «включатися- виключатися», а має зумовлювати простір спів-буття двох людей, бути умовою породження нового і конструктивного у саморозумінні і самореалізації особистостей. Психолог, як той, до кого звертаються, має дати поштовх до змін саме у процесі діалогового спілкування. А клієнт, будучи добровільно залученим у цю взаємодію, має відчувати себе людиною, яка сама робить висновки, стверджує свою позицію, налаштовує себе на конструктив.

Згідно із пілотажним дослідженням, проведеним нами у 2009-2011 р.р., психологи, що практикують у рамках екзистенційно-гуманістичної психотерапії і консультування, найчастіше користуються методами, методиками, прийомами, які, на їх думку, спрямовані на самопізнання клієнта, на вирішення його назрілих потреб, розширення свідомості і власних можливостей. Опитані психологи, які працюють з переживаннями порожнечі, страху, розпачу, втратою життєвого смислу, використовують герменевтичний метод розуміння та інтерпретації повідомлень, бесіду, пораду, притчі, тестові

дослідження, методи інтроспекції, кризової інтервенції, методи саморозуміння, гештальт-терапевтичні та духовно-зорієнтовані методи. Визначаючи методи, механізми й умови роботи, жоден консультант чи психотерапевт не назвав діалог чи діалогову взаємодію, хоча перелічене ними можна тією чи іншою мірою пов'язати з діалоговим спілкуванням.

Наприклад, у роботі з клієнтом практики зосереджуються на наступних діях (вибірково): *«передусім слід вислухати людину, зрозуміти, запитати, що її цікавить, дозволити розрядитися її емоціям, звернути її увагу на позитивні моменти життєвої ситуації, що відкривають можливості для самореалізації; допомогти у досягненні внутрішньої самоідентичності, розуміння власних потреб, пошуку цінностей; домогтися рефлексії, саморозуміння; провести спільне пропрацювання конфліктів».*

Результат, до якого прагне консультант/психотерапевт: *«треба, щоб людина знайшла в терапевті співрозмовника, радника, допомогти їй розрядити емоційне напруження, визначити життєві цілі, смисли, базові та екзистенційні потреби і бажання, які блокуються; заспокоїти людину, настановити на те, щоб вона сама собі хотіла допомогти, підтримати її у цьому бажанні; провести роботу з тривогою, усвідомленням можливостей задоволення потреб; допомогти знайти опору у власному досвіді; намітити перспективи подальшого життя; при цьому не чинити насильства, не давати порад і настанов «як треба».*

Тобто, психологи-практики, котрі здійснюють психологічну допомогу у рамках екзистенційно-гуманістичного спрямування, використовують техніки і прийоми, які містять елементи діалогічної взаємодії, що сприяє співдії психолога і клієнта, а також самопізнанню, розкриттю людиною власних потенцій і перспектив на майбутнє. Вважаємо доцільним, аби використані методи і прийоми були не одиничними, відокремленими, націленими на якусь окрему частину проблеми, а «впліталися» в діалог, були інструментарієм, помічником у її вирішенні. Це значить, що діалог як зустріч (момент спів-буття,

проживання) двох людей мусить бути вибудований, мати свою логіку, мету і засоби її досягнення. Психолог створює умови, аби людина, яка потребує допомоги, могла відкрити резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху.

Психологічне консультування і психотерапія виступають простором для виникнення, розгортання і продовження діалогу, в якому людина отримує можливість відкриття буттєвих, духовних, високих життєвих смислів. На нашу думку, дієвим у відкритті, в усвідомленні сутнісних смислів особистісного існування може виявитися *метод інтерпретації фольклорних сюжетів, будь-яких культурних текстів, зокрема, притч.*

Як вказує І.В. Вачков [6], що один із прийомів, який активно використовується в тренінгах розвитку самосвідомості й зближує психологічну роботу з мистецтвом, це розповідь притч та історій. Вони можуть бути створені самим ведучим чи беруться з певних джерел й можуть бути трансформовані при викладі, залежно від того, як складається ситуація. Основою будь-якої притчі є закладена в ній метафора. Досвід людини, пов'язаний з пізнанням власного внутрішнього світу, складає основу для величезної різноманітності метафор, в яких психічні процеси й стани, переживання й ідеї можуть трактуватися як предмети й живі істоти.

Притча вказує шлях до пізнання, осмислення свого життя, ціннісних пріоритетів, відкриває поле життєвих смислів, серед яких легше віднайти найважливіший. А це збагатшує внутрішню картину світу людини, розширюючи горизонти її самопізнання і пізнання навколишнього світу, що, у свою чергу, спонукає по збагнення все нових і нових буттєвих цінностей. «За допомогою яскравих прикладів і міфологем (міф про Сізіфа, міф про блудного сина і т. п.), пише Д. В. Пивоваров, - можна лише стимулювати такого роду особистий пошук, окреслити його вектори. Реальне життя найчастіше не відповідає і навіть протилежне до свідомо сформульованого індивідом "для себе" життєвого кредо, смислу життя» [12].

У процесі надання психологічної допомоги психолог, скориставшись методом інтерпретації, наприклад, притчі, може сприяти пізнанню (і впізнаванню) людиною власних життєвих цінностей і відкриттю для себе тих смислів, які підвищать рівень життя на більш високий, духовний рівень. Наші спостереження показали, що за допомогою притчі можна досягти визначення, розуміння людиною певного смислу, відчуття (переживання) його (приклад пояснень тексту притчі: «болісно», «приємно», «почуття провини», «гірко», «присмак негідного»), а також розуміння того, добре чи погано, благородно чи негідно вдіяли персонажі твору і як найкраще вчинити, аби це викликало позитивні емоції і почуття, переживання щастя і радості («тоді стане легко на душі», «совість буде чистою», «не буде соромно, що комусь завдав шкоди» і т.п.).

Тобто, за допомогою цього методу, можливо досягти опанування людиною смислом життя, поєднуючи знання смислу, почуття та відчуття, які він викликає і конкретні дії, які можуть призвести до бажаного результату. Певний алгоритм розуміння і пояснення міфологічної ситуації (називання значення, значимості і дієвості смислів, визначених самим клієнтом) переноситься на подальші запропоновані людині оповідки, а також на власні історії життя, конкретні ситуації, причому як минулі, так і можливі, очікувані прогнозовані.

Важливо підкреслити, що діалог як «зустріч», «спів-буття» людей має бути безперервним на всіх етапах розвитку особистості і у будь-якій життєвій ситуації. Діалог між людьми – не разова дія, або чиясь забаганка чи достойна поваги ініціатива, а як стиль життя, механізм встановлення таких стосунків, які сприяють розвитку людського в людині, і добротності між людьми та у світі взагалі. А всередині діалогічної взаємодії здійснюється ціннісно-смисловий взаємообмін. Через художні твори, розмірковування над власними життєвими історіями і конкретними ситуаціями людина може відкривати зміст смислу життя, відчувати його «душею і серцем» і мати певні можливості та способи

втілювати їх у життя, відповідно вчиняти. Отримавши задоволення, радість від здійсненого, вчиненого, людина й надалі прагнучиме до власної досконалості, підвищення свого індивідуального життя, взаємовідношень з іншими людьми і світом до більш високого рівня.

Висновки

Проблема пошуку смислу особистісного існування у сучасних соціокультурних умовах є актуальним як для людини, що потребує допомоги, так і для розробки цього питання з метою забезпечення успішної психотерапевтичної діяльності сучасного українського психолога.

У рамках екзистенційно-гуманістичного підходу у психології з такими поняттями як совість, відповідальність, духовність та ін., за даними семантичного диференціалу, тісно пов'язане поняття «високий смисл життя», яке розкриває ці та інші високі людські цінності (наприклад, такі, як: любов, творчість, свобода). Діалог сприяє усвідомленню людиною і пошуком особистісного смислу, який підвищує рівень життя взагалі, робить його більш одуховленим, сприяє діалог, діалогічна взаємодія між психотерапевтом і клієнтом. Матеріалом для індивідуальної та групової «розмови» або діалогу можуть слугувати оповідки, казки, будь-які міфологічні тексти, які дають простір для роздумів, формування власної думки, порівняння міфологічної історії з конкретною ситуацією власного життя індивіда. Психологічна допомога екзистенційно-гуманістичного спрямування має сприяти розумінню людиною себе і світу відповідно до її наявних життєвих ідеалів, цінностей, особистісних смислів, пропонуючи їй вектор, можливі шляхи і способи духовного самопізнання і саморозвитку.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми психології: Т. 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В.Чепелевої. – К., 2001. – Вип. 1. – 127 с.

2. Братченко, С.Л. Существует ли диалог? [Текст] / С.Л. Братченко // Человек в мире диалога. Тезисы докладов и сообщений. – Л.: Наука, 1990. – С.125-128.
3. Братченко, С.Л. Диалог / С.Л.Братченко, Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. № 2 (11). – С. 23-28.
4. Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения Уроки Джеймса Бьюджентала. [Електронний ресурс] – режим доступа: http://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy_bratchenko/~psy_bratchenko.htm
5. Вахромов, В.В. Самоактуализация и жизненный путь человека // [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://www.hpsy.ru/public/x049.htm>
6. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
7. Дьяконов, Г.В. Экзистенциально-онтологическая концепция диалога [Текст] / Г.В. Дьяконов // Психология общения: социокультурный анализ. Материалы конференции. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 2003. – С.114-116.
8. Козерацька, Н.М. Деякі фактори впливу на ціннісні орієнтації студентів / Наталія Михайлівна Козерацька // Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків. – Мат-ли Міжнародної науково-практичної конференції. Житомир, 2005. – С.237-242.
9. Консультативна психологія і психотерапія // Актуальні проблеми психології / За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук. – Вип. 1; Т. 3. – К., 2002. – 177 с.
10. Михаил Михайлович Бахтин и философская культура XX века (Проблемы бахтинологии) Выпуск 1. / отв. ред. Исупов К.Г. Санкт-Петербург, РГПУ, 1991, в двух частях. Ч.1. – 152 с., Ч. 2. – 126 с.
11. Папуча, М.В. Проблемы психології особистісного розвитку / М.В. Папуча. — Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. — 384 с.
12. Пивоваров, Д.В. Смысл жизни человека / Д.В. Пивоваров // Кемеров В. Философская энциклопедия. - "Панпринт", 1998 г. [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://terme.ru/dictionary/183/word/smysl-zhizni-cheloveka>
13. Погодин, И.А. Постмодернистская ревизия традиционных психологических ценностей [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://www.b17.ru/article/949/>
14. Пошкуче, В. Позитивные аспекты переживания бессмысленности среди молодых людей / В. Пошкуче // «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии» / сборник, том 2, составитель Ю. Абакумова-Кочюнене, ВЕЭАТ, Бирштонас-Вильнюс, 2005. [Електронний ресурс] – режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2270.htm>
15. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - М.: Наука, 1997. – 190 с.
16. Рюмшина, Л.И. Диалог как основа человеческого существования / Л.Ю. Рюмшина // Учебно-методическое пособие к спецкурсу "Психология человеческого существования: от диалога к манипуляции". Часть II, 2007. [Електронний ресурс] <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/826/68826/43034>
17. Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В.П. Серкин. – М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. – 382 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл // – М. : Прогресс, 1990. – 360 с.

Гурлева Т. С. Особенности психологической помощи отечественному клиенту в овладении смыслом личностного существования в рамках экзистенциально-гуманистического подхода

Представлен анализ научной литературы по проблеме психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования на основе экзистенциально-гуманистического подхода. Обсуждаются результаты метода семантического дифференциала, представляющие взаимосвязи между такими экзистенциально-гуманистическими понятиями, как «Совесьть», «Ответственность», «Духовность», «Высокий смысл жизни» и др. Описаны особенности диалога между психологом и клиентом как условия для открытия человеком смысла собственного существования и перспектив личностного развития в современных отечественных реалиях.

Ключевые слова: смысл личностного существования, личностное развитие, экзистенциально-гуманистический подход, метод семантического дифференциала, диалог как условие и метод психологической помощи.

Gurleva T. S. Peculiarities of psychological aid to domestic client in gaining the meaning of personal existence in the frame of existential-humanistic approach

This work presents the analysis of scientific literature on issue of psychological aid in gaining the meaning of personal existence, basing on existential-humanistic approach. The results of semantic differential method are discussed, representing the linkage between such existential-humanistic notions as conscience, responsibility, spirituality, high meaning of life and other. The peculiarities of a dialogue between a psychologist and a client are represented, as a basis for a person discovering the sense of his or her own existence and perspectives for personal development within modern domestic realiae.

Key words: the meaning of personal existence, personal development, existential-humanistic approach, semantic differential method, dialogue as a method and a basis for psychological aid.

Роль соціально-економічних факторів у психологічному становленні людини

Плескач Б. В.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Стаття присвячена результатам пілотажного дослідження стосовно впливу сучасних соціально-економічних факторів на особливості розвитку підростаючого покоління. Показується, що соціальні умови життя впливають на психологічний розвиток через: батьків, чий стиль поводження в сім'ї та ставлення до дитини пов'язаний з соціально-економічною ситуацією; оцінку та сприйняття соціальних умов молодими людьми. Описана роль соціально-економічних умов в розвитку депресивних рис, потреби в афіліації та соціальної пасивності. Уточнюється інструментарій дослідження.

Ключові слова: матеріальний достаток, достойна праця, якість життя, психологічний розвиток, особистісні риси.

Постановка проблеми

Проблему впливу соціально-економічних умов життя на становлення людини важко переоцінити. Знайшовши ці закономірності, можна було б зрозуміти як процеси, які відбуваються на рівні цілого суспільства впливають на конкретну людину. Ця проблематика є актуальною і для потреб психотерапевтичної допомоги, оскільки її вивчення може внести розуміння в походження деяких відхилень та описати, як загальна ситуація в суспільстві відображається на особистісних особливостях.

В гуманітарних науках вплив соціально-економічних умов на психологічні особливості людини вивчався вже давно з різних методологічних

позицій. Для нашого дослідження ми обрали психоаналітичну методологію. Цей вибір зумовлений як самою логікою розвитку психоаналізу, зокрема, в Україні, так і тим, що психоаналіз намагається розкрити глибинні, мало усвідомлювані мотиви.

Стосовно логіки розвитку психоаналізу, зауважимо, що з самого початку психоаналіз прагнув побудувати загальну теорію психіки за допомогою узагальнення практичного досвіду. І ці завдання були досягнуті в 20-ті роки ХХ століття – запропоновані структурна модель психіки, психодинамічна модель психіки, теорія психосексуальних стадій розвитку та фіксацій [3, с. 356]. Згодом, З. Фройд здійснив спроби інтерпретації цілих культурних середовищ, особистості видатних діячів цих культур. А в своїх листах вчений висловлює ідеї зміни самого суспільства, в якому психоаналітична допомога виглядає як світська релігія, яка лікує суспільство [3, с. 357].

Культурологічні ідеї З. Фрейда знайшли своє продовження. Наприклад, серед класиків, можна згадати роботи Е. Фромма, який здійснив спроби інтерпретації капіталістичного суспільства, ідеології фашизму, радянської Росії тощо. Сучасні психоаналітики вважають, що психоаналіз може бути корисним для суспільства, проте не як спосіб його активного перетворення, чи лікування, а як методологія маніпуляції масами. Так, В.А. Медведєв вважає, що вивчення несвідомого клієнтів та узагальнення цієї роботи дає знання про культурне середовище, колективні ідеї та пориви. Таким чином можна передбачити, наприклад, соціальну революцію та підказати політичним лідерам ідею реформації суспільного устрою, котра буде менш катастрофічна за революцію [3, с. 369-370]. В такому значенні, будь-які спроби узагальнити та екстраполювати результати індивідуальної психоаналітичної роботи на сучасне суспільство є актуальними, оскільки можуть дати систему координат (своєрідну методологію) його розуміння.

Друга складова актуальності обраної проблеми полягає в тому, що психоаналіз не витримує конкуренції в сучасному світі. Так, К.Л. Ейзірік

зазначає, що з самого початку психоаналіз був спрямований на розвінчання ілюзій. Проте, в сучасному світі сам перетворився на ілюзію, оскільки більше нагадує світогляд, ніж психотерапію і тому не може конкурувати з сучасними методами психотерапії, ефективність яких є доведеною в дослідженнях. Тому, К.Л. Ейзірік вважає, що психоаналіз має прийняти виклик часу та шукати підтвердження своїм теоріям, доводити ефективність психоаналітичного метода, проводити неперервний діалог з іншими дисциплінами [1, с. 11].

По-третє, слід зазначити, що різні культурні середовища мають свою специфіку. В підтвердження цього можна навести спостереження, висловлене К. Хорні про те, що особистісна динаміка пацієнтів під час психотерапії дуже сильно відрізняється в Європі та США [6, с. 177]. Отже, психоаналітична теорія походження неврозів та розвитку не може бути безпосередньо поширена на вітчизняне соціокультурне середовище. На користь такого узагальнення можна навести позицію відомого російського психоаналітика та публіциста В.А. Медведева. Останній вважає, що провал російської психоаналітичної школи в післяреволюційній Росії був зумовлений тим, що була відсутня реальна клінічна практика, на основі якої створювалась власна методологія (яка б містила культурну специфіку), а запозичена методологія та досвід виявилися на практиці неадекватними [3, с. 362]. Здається, що ці висновки зроблені для Росії, можна транслювати і на ситуацію розвитку психоаналізу в Україні.

Підсумовуючи, дослідження впливу соціально-економічних умов на психологічні особливості підростаючого покоління з позицій психоаналітичної теорії є актуальним оскільки: 1) є продовженням психоаналітичної традиції дослідження суспільства та культури і, потенційно, може дати певні смислові координати для розуміння процесів, які відбуваються в суспільстві; 2) відповідає актуальним потребам розвитку психоаналізу серед яких – перевірка психоаналітичних теорій; 3) певним чином стосується вітчизняної культурної специфіки, що є позитивним для розвитку психоаналізу на вітчизняних теренах.

Вибір соціально-економічних аспектів серед усього різноманіття соціально-культурного середовища зумовлений тим, що Україна вже протягом декількох десятиріч знаходиться в важкій кризі у цих сферах, що можна пов'язати із зростанням випадків соціальної патології (злочинність, наркоманія, суїцидальна активність). По-друге, існує спеціально розроблений соціологічний інструментарій для дослідження цих параметрів, наявні спроби соціологів зрозуміти вплив цих факторів на емоційний стан, цінності людей; проте, майже відсутні психологічні дослідження цієї проблеми.

Результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми

Для аналізу соціальної ситуації в нашій країні були використані результати соціологічного моніторингу «Українське суспільство 1992-2010», основні результати якого були представлені у попередній публікації [5]. Згідно цих даних, найбільш характерні соціально-економічні проблеми України в 2010 році були наступними:

- дефіцит робочих місць. Роботу за спеціальністю з достойним заробітком знайти було дуже важко. Рівень безробіття був достатньо високий та становив 15% від працездатного населення;
- невідповідність між рівнем заробітної платні та потребам в достойному житті та відпочинку. Встановлений прожитковий мінімум (мінімальна зарплата) був в декілька разів менше, ніж необхідно для виживання. Громадяни України були найбіднішими серед країн Європи та СНД;
- люди були незадоволені своїм життям, ситуація в країні сприймалась як безлад, розруха та злидні. Спостерігався високий рівень недовіри до владних структур та обраного курсу розвитку держави.

Крім того, були виділені дві макро-тенденції, які спостерігались у населення:

- 1) зростання у населення України (особливо молоді) гедоністичної спрямованості. Під гедонізмом розуміється таке спрямування свідомості, коли

насолюди, задоволення виступають як вища ціль і основний мотив діяльності. М. Паращевін допускає, що збільшення кількості людей, і яких гедонізм є провідною цінністю, – наслідок дії неоліберальної політики [5, с. 330-338]. Її сенс полягає в штучному зниженні матеріальних благ, за яким слідує активна пропаганда (за допомогою реклами) можливості задоволення всіх потреб. Як наслідок, люди фіксуються на тому, щоб заробити якомога більше для того, щоб купувати як найбільше.

2) зневага у населення над правилами, котрі встановлені структурами влади. В 2010 році ця тенденція проявлялась в економічній сфері та була симетричною до дій можновладців. Так, з боку інституцій влади декларувалось про зростання мінімальної заробітної плати та збільшення кількості робочих місць. Проте, насправді, був наявний високий рівень безробіття, а встановлений мінімум заробітної плати був недостатнім для виживання. 50% субсидій, які адресувались малозабезпеченим верствам населення, отримували особи відповідні за розподіл цих субсидій. В свою чергу, у населення України помічалась тенденція до приховування своїх доходів, що призвело до появи значної зони тіньової економіки. Про останню свідчать той факт, що кількість дорогих автомобілів в обласних центрах України була більшою, ніж в столицях Європи (таке явище було б неможливим якщо б доходи населення були тотожними їх офіційному заробітку).

Для дослідження виділених соціально-економічних факторів на психологічне становлення людини ми скористались класичною пояснювальною схемою психоаналізу, згідно якої особистість людини формується під впливом стосунків з найближчим соціальним оточенням (матір'ю та батьком або осіб, які їх замінюють).

Так, Ненсі МакВіл'ямс, спираючись на дані психоаналітичної теорії та інтегруючи їх з власним досвідом роботи, пов'язує кожен тип особистості з вродженими (конституційними) рисами та особливостями виховання [2]. Наприклад, психопатичні особистості пов'язуються з високим порогом

збудження нервової системи (потрібні інтенсивні переживання для збудження), відсутністю відчуття захищеності на дуже ранніх стадіях розвитку (батьки непослідовні та жорстокі). Агресія психопатичних особистостей пов'язана з тим, що будучи агресором, вони відчують себе сильними та у захисті. Чим більш хаотичні батьки – тим менше заборон стосовно власної поведінки знаходять у дитини.

Вважається, що в основі розвитку нарцистичних рис особистості лежить конституційна чутливість дитини до того, як до неї ставляться, а також стиль виховання, пов'язаний з тим, що всі потреби дитини миттєво задовольнялись, а у всіх недоліках та проблемах звинувачували оточуючих.

Розвиток шизоїдних рис особистості пов'язаний з конституційними особливостями підвищеної чутливості та стилем виховання по типу надмірної опіки та контролю (яка є настільки тотальною, що дитина не може знайти простір для власного «Я» та створити власну ідентичність).

Схильність до розвитку параноїчних рис особистості пов'язують з конституційною гіперактивністю дитини та таким стилем виховання, що поєднує в собі любов та задиристість і саркастичність по відношенню до малечі. На ранніх стадіях розвитку дитина ще не може виявити персональну агресію по відношенню до критичних та насмішливих батьків та приписує їм власну агресію, що закладає основу параноїчних рис.

Депресивні риси пов'язуються з втратами або такими подіями, що відчуються як втрати. В основі депресії лежить потреба зберегти зв'язок з важливою людиною (задля відчуття певної внутрішньої безпеки), з якою втрачений реальний зв'язок, або яка відчувається дуже значимою, проте відстороненою. Цей психологічний зв'язок забезпечується за допомогою того, що образ значимої людини інкорпорується (поглинається) та стає внутрішньо-психічним об'єктом. Для депресії властиво, що людина ставить до себе надмірні вимоги, відчуючи постійну провину за власну недосконалість. Вважається, що ці вимоги пов'язані з внутрішнім образом втраченої людини, проте сильно

перебільшені, гіпертрофовані. Тому схильність до депресивних рис особистості створюють втрати в минулому (смерть близьких, розлучення батьків, відмова від дитини), прохолодне ставлення до дитини, заборона на переживання, критика, засудження сепарації тощо.

Схильність до розвитку мазохістичних рис дуже визначається тими ж факторами, що і схильність до депресії. Відмінність полягає в тому, що ці діти отримували увагу та піклування батьків в таких ситуаціях, коли вони страждали, або цінували за те, що вони були здатні витримувати фізичне страждання.

Обсесивно-компульсивні розлади пов'язуються з надмірно суворим вихованням – батьки рано починають вимагати від дітей слухняності, звинувачують їх не тільки за погану поведінку, але і за відповідні емоції, думки, фантазії.

Вважається, що в основі театральних розладів лежать наступні конституційні особливості: тривожність, надмірна чутливість та соціофілія. У виникненні розладу дуже велику роль відіграє негативне ставлення до статі дитини (якщо дитина – дівчинка, як правило, присутнє зневажливе ставлення до жінок; знецінення чоловічої ролі в матріархальній родині створює схильність до театральних рис у хлопчиків). Другий фактор виникнення театральних розладів серед жінок є особливий паттерн взаємодії з батьком на едипальній стадії розвитку. Батько приваблює, проте є суворим, строгим та викликає у доньки страх.

Особливості виховання, що лежать в основі дисоціативних розладів, схожі з тими, що пов'язані зі схильністю до дисоціативних розладів: жорстоке та хаотичне поводження батьків до дітей. Проте, вважається, що стосунки з батьками у дисоціативних осіб лише в певних аспектах є травматичними - в інших аспектах між дитиною і батьками існує прив'язаність. Основним фактором розвитку дисоціативної особистості є аб'юз, як правило, сексуальний. Крім того, батьки такої дитини, як правило, самі є дисоціативними по причині

власної травматичної історії, алкоголізму, лікарської залежності тощо. За конституцією, особи схильні до дисоціативних розладів, мають такі риси як заглибленість у світ своєї уяви та схильність до самогипнозу.

Н. МакВіл'ямс виділяє також соціологічні факторами, які підсилюють ймовірність дитячого аб'юзу:

- сучасні військові дії (в яких травмуються цілі цивілізації). Травматична дисоціації у дорослих (перенесені жахи) можуть програватись на дітях;
- дестабілізація родин;
- зростання адитивної поведінки (батьки з наркотичною та алкогольною залежністю роблять з дітьми такі речі, до яких би вони не ніколи не дійшли в тверезій свідомості);
- збільшення образів насильства в засобах масової інформації. Саме ЗМІ найбільш часто стимулюють у схильних до дисоціації людей появу таких розладів;
- стримкість, анонімність та індивідуалізація сучасного життя [2, с.426-427].

Класичні пояснювальні гіпотези психоаналізу щодо впливу особливостей взаємодії батьків з дітьми на розвиток тих чи інших особистісних рис у останніх здається дуже важливим для нашого дослідження, проте недостатнім для того, щоб зв'язати індивідуальний розвиток з соціальними та економічними характеристиками суспільства, в якому живуть люди. Тому ми використовуємо пояснювальну схему, запропоновану Е. Еріксоном, згідно якої батьки (в своєму вихованні) транслюють дитині, як відчують світ (безпечний – чи небезпечний); себе у цьому світі (відчують власну автономію, справедливість, достойність життя або примус); свою життєву позицію (ініціативність чи конформізм) тощо. Можна допустити, що відчуття батьками навколишнього світу проявляється в певному ставленні до дитини і створює ситуацію, в якій проходження кожної психосоціальної стадії вирішується заданим батьками чином. Більш детально стадії психосоціального розвитку та

особливості стосунків з батьками, які зумовлюють їх розв'язання тим або іншим чином, розглянуті в попередній публікації [4].

Як підсумок теоретичних припущень зазначених вище, допускається, що соціальне та економічне середовище впливає на батьків, які вимушені певним чином адаптуватись до світу, в якому живуть, та транслюють свої відчуття світу дитині (на перших трьох стадіях психосоціального розвитку). Тому, слід очікувати існування наступних зв'язків між: 1) соціально-економічними факторами та особливостями дитячо-батьківських стосунків; 2) дитячо-батьківськими стосунками та особистісними особливостями.

В якості гіпотез, розглядаються такі особливості взаємодії батьків з дитиною, які зумовлені впливом соціальних умов:

- гіпер-опіка (з метою захистити від загрозливого соціального світу), що в залежності від стадії розвитку може бути причиною шизоїдних, параноїдальних, obsесивних рис, театральних та іпохондричних розладів;
- ігнорування потреб дитини у прив'язаності (мати від'їжджає за кордон для заробіток, в родині відбувається розлучення). Що може бути причиною базової недовіри до світу та депресії;
- асоціальна поведінка батьків (яку в даному контексті ми розуміємо як неможливість досягнення соціально-бажаним способом цілей, які акцентуються в суспільстві) відображається на процесі виховання як жорстоке та недбале поводження з дитиною і може бути причиною дисоціативних та асоціальних рис особистості.

Для вивчення опосередкованого впливу соціального контексту життя на психологічний розвиток людини були обрані наступні **методи дослідження**:

1. Окремі запитання з анкети соціологічного моніторингу «Українське суспільство 1992-2010», розробленої Інститутом соціології НАН України. Запитання стосувались наступних аспектів: рівня матеріального благополуччя родини респондента; якості життя; можливості працевлаштування; довіри до інститутів влади; уявлень про сенс життя.

2. Спеціально розроблена анкета для виявлення особливостей дитячо-батьківських стосунків та пов'язаних з ними особистісних рис.
3. Метод портретних виборів Л. Сонді, для виявлення особистісних особливостей та психічних потреб, які їх зумовлюють. Відмінність між теоріями Л. Сонді та З.Фрейда полягає лише в тому, що Л. Сонді вважає потреби, які лежать за кожним психічним розладом, вродженими; З. Фрейд – набутими в процесі психологічного розвитку.
4. Метод кольорових виборів М. Люшера для дослідження психологічних потреб респондента.
5. Фактор «А» з опитувальника ММРІ, спрямований на визначення здатності особистості до адаптації та рівень тривоги.

Досліджена вибірка складається із студентів-психологів 4-го курсу, загальною кількістю 28 осіб (4 чоловіка та 24 жінки). Середній вік становив 20 років. Дослідження проводилось восени 2013 року. Математична обробка результатів тестування здійснювалась за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics v17.

Статистичний аналіз проводився в п'ять етапів: 1) вивчення взаємозв'язків між запитаннями, спрямованими на дослідження ранніх дитячо-батьківських стосунків; 2) дослідження взаємозв'язків між соціологічними параметрами; 3) вивчення взаємозв'язку між соціологічними параметрами та особливостями дитячо-батьківських стосунків; 4) виділення груп опитаних (на основі виявлених взаємозв'язків); 5) вивчення кореляцій між виявленими групами досліджених і результатами психодіагностики за Методом портретних виборів Л. Сонді та Методом кольорових виборів М. Люшера.

Наведемо основні отримані результати, в яких виявлений взаємозв'язок соціоекономічних факторів, особливостей дитячо-батьківських стосунків та особистісних рис.

По-перше, за соціологічними параметрами всі респонденти можуть бути розділені на дві великі групи, за критеріями якості життя. Умовно, ці групи отримали назву «*Низька якість життя*» та «*Висока якість життя*».

Так, виявлено, що якість життя, виміряна за допомогою запитання № z.27 «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?» та визначене альтернативою № z.27_3 «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться», негативно корелює з якістю життя, виміряне запитанням № f.4в «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?» ($r = -0,493$; $p < 0,01$). Тобто, якщо респондент погоджується з твердженням, про те, що «живе як дозволяють обставини» – він має більш низький показник за якістю життя f.4в, ніж особи, які не погоджуються з тим, що «живуть, як дозволяють обставини». За допомогою процедури дисперсійного аналізу встановлено, що особи, які вважають, що «живуть як дозволяють обставини», в середньому мають 2,8 бали за шкалою f.4в (тобто, обирають твердження «Важко сказати, задоволений чи ні»). Водночас, особи, які обирають іншу якість життя, в середньому мають 3,9 бали за шкалою f.4в (тобто, обирають твердження «Скоріше задоволений»). Ці відмінності є статистично достовірні ($F = 8,05$; $p < 0,01$). Умовно, група осіб, які зазначили «живу як дозволяють обставини, живуть як прийдеться» та набрали 3 або менше балів за запитанням № f.4 «якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?», отримала назву «*Низька якість життя*».

З іншої сторони знайдена кореляційна тенденція між вибором альтернативи № z.27_1 «Повноцінне щасливе і комфортне життя» (запитання № z.27 «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?») та якістю життя виміряного запитанням № f.4в «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?» ($r = 0,348$; $p = 0,075$). Відповідно, дисперсійний аналіз показує, що люди, які погоджуються з тим, що їх життя є «щасливе і комфортне», мають схильність отримувати вищі значення за запитанням № f.4в (в середньому, 4 бали) ніж ті, хто не погоджується з тим, що їх життя є щасливим і комфортним (в середньому, 3,4 бали). Проте, рівень

достовірності не значимий ($F=3,45$; $p<0,075$). Тим не менше, ми об'єднали ці дві змінні в групу, що отримала умовну назву «Висока якість життя» (респонденти погодились з твердженням, що їх життя «повноцінне, щасливе і комфортне» та мають 4 і більше балів за запитанням № f.4в «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?»).

В процесі аналізу даних було помічено, що виділені групи респондентів мають закономірності у виборі смислів життя, що представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Групи на основі якості життя та їх найбільш важливі кореляції зі смислами життя

Група «Висока якість життя»	Група «Низька якість життя»
Критерії виділення групи: 1. В запитанні z.27 «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?» обирає альтернативу z.27_1 «Повноцінне щасливе і комфортне життя». 2. В запитанні f.4в) «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?» оцінює своє життя в 4 бали «Скоріше задоволений» або вище.	Критерії виділення групи: 3. В запитанні z.27 «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?» обирає альтернативу z.27_3 «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться». В запитанні f.4в) «Якою мірою Ви задоволені своїм життям загалом?» оцінює своє життя в 3 бали «Важко сказати, задоволений чи ні» або нижче.
Кореляції групи зі смислами життя	Кореляції групи зі смислами життя
Погоджуються зі смислом життя z28_3 «У досягненні висот професійної кар'єри» ($r=0,668$; $p<0,01$)	Не погоджуються зі смислом життя z28_3 «У досягненні висот професійної кар'єри» ($r=-0,651$; $p<0,01$)
Погоджуються зі смислом життя z28_5 «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($r=0,578$; $p<0,01$)	Не погоджуються зі смислом життя z28_5 «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($r=-0,681$; $p<0,01$)

Погоджуються зі смыслом життя z28_6 «У великому коханні до жінки/чоловіка» ($r=0,470$; $p<0,01$)	Не погоджуються зі смыслом життя z28_6 «У великому коханні до жінки/чоловіка» ($r=-0,632$; $p<0,01$)
Погоджуються зі смыслом життя z28_9 «У матеріальному добробуті» ($R=0,771$; $p<0,01$)	Не погоджуються зі смыслом життя z28_9 «У матеріальному добробуті» ($r=-0,712$; $p<0,01$)
	Погоджуються зі смыслом життя z28_8 «У демократичному розвитку суспільства» ($r=0,414$; $p<0,05$)

Так, вибір смислу життя (альтернатива z28_3) «У досягненні висот професійної кар'єри» позитивно корелює з групою високої якості життя ($r=0,668$; $p<0,01$) та негативно корелює з групою низької якості життя ($r=-0,651$; $p<0,01$). Тобто, респонденти з високою якістю життя зазвичай зазначають, що їх сенс життя «У досягненні висот професійної кар'єри»; респонденти з низькою якістю життя цей смисл життя зазвичай не обирають.

Вибір смислу життя (альтернатива z28_5) «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» позитивно корелює з групою Високої якості життя ($r=0,578$; $p<0,01$) та негативно корелює з групою низької якості життя ($r=-0,681$; $p<0,01$). Це означає, що респонденти з високою якістю життя зазвичай вбачають сенс життя у сімейному благополуччі, що не можна сказати про осіб з низькою якістю життя.

«У великому коханні до жінки/чоловіка» (альтернатива z28_6) вбачають сенс життя особи з високою якістю життя ($r=0,470$; $p<0,01$); особи з низькою якістю життя це твердження зазвичай не обирають ($r=-0,632$; $p<0,01$).

Респонденти з високою якістю життя погоджуються з альтернативою z28_9, що їх сенс життя «У матеріальному добробуті» ($r=0,771$; $p<0,01$), тоді, як цей сенс життя не обирають особи з низькою якістю життя ($r=-0,712$; $p<0,01$).

Цікавим є той факт, що респонденти з групи низької якості життя часто обирають сенс життя визначений альтернативою z28_8 «У демократичному розвитку суспільства» ($r=0,414$; $p<0,05$).

Важливим є те, що особи з відносно високою якістю життя зазвичай вбачають сенс життя у традиційних цінностях. Тобто, таких смислах життя, які обирає переважна більшість населення, а саме: «У сімейному благополуччі, у дітях і онуках як своєму продовженні» (який обрали 69,3% українців) та «У матеріальному добробуті» (обрали 53% населення). Тоді як особи з низькою якістю життя зазвичай обирали смисл життя «У демократичному розвитку суспільства» та не погоджувались з традиційними цінностями.

Кореляційний аналіз двох груп, утворених на основі якості життя з методом портретних виборів Л. Сонді показав:

1. Особи з групи «Високої якості життя», мають високу активність, цілеспрямованість. На це вказує кореляція цієї групи з фактором s+ ($r = 0,463$; $p<0,05$). Реакція s+, згідно Л.Н. Собчків, пов'язана з такими особистісними рисами як рішучість, лідерство, впевненість, висока активність, мотивація досягнення.
2. Група «Низької якості життя» має негативну кореляцію з фактором s+ Л. Сонді ($r = - 0,390$; $p<0,05$), що слід розуміти як відсутність активної позиції.
3. Група «Високої якості життя» має більш низький рівень тривоги та адаптивні можливості, ніж група «Низької якості життя», згідно фактору «А» з MMPI ($F = 7,3$; $p < 0,05$).

Математичний аналіз даних дозволив виділити три групи респондентів, в яких зв'язок між соціально-економічними факторами, особливостями дитячо-батьківських стосунків та особистісними рисами мав місце.

Перша група респондентів отримала назву «Матеріально забезпечені». Група виділена на основі таких соціально-економічних факторів, як високий

матеріальний достаток родини та неознайомленість респондента з можливістю свого реального працевлаштування (після закінчення університету).

Визначення рівня матеріального достатку родини респондента зроблено на основі запитання №1.4 «Визначте матеріальний стан Вашої сім'ї загалом за останні 2-3 місяці (*обведіть твердження яке Вам підходить*)». На основі статистичних даних, відповіді всіх респондентів за цим запитанням було розділено на дві групи: 1) мало- і середньо-забезпечені (погодилися з твердженням «Вистачає на все необхідне, але нам не до заощаджень» або з альтернативами, що свідчать про менший достаток); 2) добрий достаток (погодилися з твердженнями: «Вистачає на все необхідне, робимо заощадження» та «Живемо у повному достатку»). Про ознайомленість з можливістю працевлаштування респондента робився висновок на основі запитання №п.2 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?» з альтернативами відповідей: «легко», «важко» та «не знаю».

Вивчення взаємозв'язку між цими двома змінними показало, що респонденти з добрим матеріальним достатком, як правило, не знали чи важко знайти роботу за їх спеціальністю з достойним заробітком (див. табл. 2).

Як видно з даних таблиці 2, більшість респондентів (77,8%) з групи мало і середньо забезпечених на відповідь «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?» відповідають досить реалістично – «Важко». Тоді, як респонденти, що належать до групи з добрим достатком, зазвичай (у 60% випадків) відповідають «Не знаю». Відмінність у відповідях є статистично достовірною ($\chi^2 = 6,35$; $p < 0,05$).

Таблиця 2

Взаємозв'язок між рівнем матеріального достатку та ознайомленістю з
можливостями свого працевлаштування

Групи утворені на основі рівня матеріального достатку	Альтернативи відповіді на запитання № п.2 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?»		
	Легко	Важко	Не знаю
	кількість та відсоток опитаних за групами матер. достатку		
Мало- і середньо-забезпечені	1 (5,6%)	14 (77,8%)	3 (16,7%)
Добрий достаток	1 (10%)	3 (30%)	6 (60%)

Шкала, утворена на основі об'єднання двох описаних вище змінних (один бал, якщо опитаний належить до групи з добрим матеріальним достатком та один бал, якщо опитаний не знає чи важко знайти роботу за отриманою кваліфікацією та з добрим заробітком), корелює з такими подіями в минулому, як часта зміна шкіл навчання ($r = 0,643$; $p < 0,01$). Всі опитані, які змінювали школи, мають один або два бали за цією шкалою, а 80% опитаних, які змінювали в дитинстві школи, – належать до групи з добрим матеріальним достатком і не ознайомлені з можливістю свого реального працевлаштування. Це дає підстави додати запитання № ps34 «Трапилось так, що я змінював(ла) школи» до запитань, спрямованих на виділення групи «Матеріально забезпечені». Отже, в кінцевому варіанті ця шкала виглядає наступним чином: 1) один бал, якщо опитаний належить до групи з добрим матеріальним достатком; 2) один бал, якщо опитаний не має інформації про можливість свого достойного працевлаштування; 3) один бал, якщо опитуваний змінював школи. Шкала має високу внутрішню валідність, про це свідчить її висока внутрішня узгодженість ($\alpha = 0,743$).

В свою чергу, група «Матеріально забезпечені» мають слабо виражену позитивну кореляцію з депресивними рисами, виміряними за допомогою методу портретних виборів за Л.Сонді, фактор d- ($r = 0,363$; $p = 0,058$). Це

означає, що в групі «Матеріально забезпечені» депресивні риси зустрічаються частіше (у 85% респондентів), ніж у осіб, що не набрали жодного балу за цією шкалою (у 53% депресивні риси). «Ще більший зв'язок існує між групою «Добрий достаток» та фактором d- ($r = 0,412$; $p < 0,05$). Тобто, якщо опитаний відповів на запитання №1.4 «Визначте матеріальний стан Вашої сім'ї загалом за останні 2-3 місяці (*обведіть твердження яке Вам підходить*)» альтернативами «Вистачає на все необхідне, робимо заощадження» та «Живемо у повному достатку», він у 90% випадків мав депресивні риси. Навпаки, серед осіб з групи «Мало і середньо забезпечені» депресивні риси зустрічались лише у 56% випадків.

Отже, респонденти з родин із «Добрим достатком» частіше мають депресивні риси особистості, не знають (можливо, не цікавились) про можливості свого майбутнього працевлаштування після закінчення вищого навчального закладу, серед них багато тих, хто змінював школи. Бачимо дві можливості пояснення знайденого взаємозв'язку:

- 1) висока частота респондентів з депресивними рисами особистості серед групи осіб з високим матеріальним достатком пов'язана з тим, що батьки цих осіб мало приділяли уваги своїм дітям (шукаючи можливість заробити) та були вимогливими до своїх дітей (зміна школи навчання може бути пов'язана з переїздом, пошуком більш якісного учбового закладу тощо);
- 2) розвиток депресивних рис може бути безпосередньо пов'язаний із соціальною нерівністю за фактором матеріального достатку. Респонденти із родин з «Добрим достатком» можуть відчувати себе відділеними від решти людей. Соціальна ізоляція може бути одним із факторів розвитку депресії. Отримані нами статистичні данні частково підтримують цю гіпотезу. Виявлено, що респонденти цієї групи є більш відкритими (тобто, мають більшу потребу встановлювати соціальні стосунки) у порівнянні з респондентами групи «Мало і середньо забезпечені». Так, особи з групи «Добрим достатком» в методі кольорового вибору М. Люшера, в середньому, обирали сірий колір на $6,8 \approx 7$

позицію, тоді як респонденти з групи «Мало- і середньо-забезпечені», в середньому, обирали сірий колір на $5,4 \approx 5$ позицію. Відмінність є статистично достовірною ($F = 5,48$; $p < 0,05$). Слід також зазначити, що якщо особи із групи «Добрий достаток» схилиється до ідеї рівності між людьми, то усвідомлення соціальної нерівності може бути підставою для самозвинувачення, що лежить в основі патогенезу депресії.

Друга група респондентів, чиї особистісні риси пов'язані з соціально-економічними умовами, отримала назву «Емоційна залежність». В основі її виділення покладений зв'язок між запитанням, що стосується особливостей ранніх стосунків з батьками № ps54 «В моєму минулому були передчасні втрати близьких мені людей» та вже знайомим питанням № п.2 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?». Встановлено, що серед осіб, які пережили передчасні втрати в минулому, частіше зустрічається неінформованість про можливість свого достойного працевлаштування (у 62,5% респондентів), ніж серед тих хто не переживав втрати близьких (тут кількість неінформованих про можливість достойного працевлаштування була лише 21%). Відмінність є статистично достовірною ($\chi^2 = 4,352$; $p < 0,05$).

Інший взаємозв'язок знайдений між запитанням № ps54 та якістю життя вимірюваного за допомогою запитання № z.27 «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?». Встановлено, що респонденти, які зазначили про втрати в минулому, ніколи не погоджуються з альтернативою № z.27_2, що їх життя можна охарактеризувати як «Вільне і творче» ($\chi^2 = 4,26$; $p < 0,05$). Особи, які пережили ранні втрати зазвичай обирають альтернативу № z.27_1, тобто, ведуть «Повноцінне щасливе і комфортне життя» (у 63% випадків); тоді як серед респондентів, які не мали ранніх втрат, вибір цієї альтернативи зустрічається лише у 22% випадків. Означена закономірність є статистично значимою ($\chi^2 = 3,97$; $p < 0,05$). Отже, можна сказати: 1) якість життя респондентів групи «Емоційна залежність» є високою; 2) особи, які в минулому пережили втрати, обирають комфорт а не свободу.

Для обчислення значень за шкалою «Емоційна залежність» необхідно розрахувати суму за наступними запитаннями:

1. один бал за відповідь «так» на запитання № ps54 «В моєму минулому були передчасні втрати близьких мені людей»;
2. один бал, якщо опитуваний відповідає «Не знаю» на запитання № n.2 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?»;
3. один бал, якщо респондент (при характеристиці власного життя за запитанням № z.27) обирає альтернативу № z.27_1 «Повноцінне щасливе і комфортне життя»;
4. один бал, якщо респондент (при характеристиці власного життя за запитанням № z.27) не зазначає альтернативу № z.27_2 «Вільне і творче».

Шкала «Емоційна залежність» виявила кореляцію з фактором h+ методу портретних виборів Л.Сонді ($r = 0,396$; $p < 0,05$). Тобто, чим вищими є значення за шкалою «Емоційна залежність», тим більша вірогідність, що респондент має значення 2 і більше балів за фактором h+. За даними Л.Н. Собчік, фактор h+ пов'язаний з такими рисами, як сентиментальність, екзальтованість почуттів, високою чутливістю до зовнішніх впливів, нерішучістю, відсутністю власної позиції, потребою в афіляції (потреби отримувати прийняття, розуміння, визнання; м'якість, емоційна незрілість).

Вивчення інших взаємозв'язків шкали з запитаннями психологічної анкети дозволяє стверджувати, що респонденти (які мають за даною шкалою високі значення), хоча і мали певні втрати в дитинстві, – отримали багато турботи, піклування і були, скоріше, надмірно відгороджені від соціальної дійсності; можливо, рідні певним чином стимулювали емоційну залежність цих респондентів. Вплив соціально-економічних факторів на психологічне становлення в цьому випадку відбувається через найближче соціальне оточення, яке ніби намагається захистити дитину від сурової соціальної дійсності.

В основі виділення третьої групи, яка отримала назву «Низька соціальна активність», покладений взаємозв'язок між запитаннями психологічної анкети № ps19 «У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір» та № ps47 «Я невдоволений(а) своїм батьком, матір'ю, обома батьками (потрібне підкресліть або напишіть знак заперечення)» ($r = 0,351$; $p < 0,05$). Це означає, що серед респондентів, в чийй батьківській родині були бійки, відсоток незадоволених батьками або одним з них є більш високим (67%), ніж серед респондентів, які зазначили, що в сім'ї бійок не було (23%).

Інша негативна кореляція існує між запитанням № ps19 та запитанням № ps66 «Мої батьки були дуже уважні до мене, намагались виконувати всі мої бажання» ($r = - 0,332$; $p < 0,05$). Тобто, респонденти, які вирости в сім'ях де були бійки, вважають, що їх батьки були неуважні до них. Так, відсоток опитаних з сімей, в яких були бійки, і які зазначили, що їх батьки були неуважні, – складає 86%; в групі респондентів з відносно благополучних родин відсоток осіб, які вважають, що батьки були неуважні, складає – 43%.

Респонденти з сімей, в яких були бійки (відповідають «так» на запитання № ps19), в 60% випадків мають низьку якість життя (за запитанням № z.27), характеризуючи його альтернативою z.27_3 «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться». Водночас, відсоток осіб, які зазначили «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться» серед миролюбних сімей складає всього 14%. Відмінність є статистично достовірною ($\chi^2 = 5,07$; $p < 0,05$).

В свою чергу, виявлено, що 100% невдоволених своїми батьками респондентів (відповідають «так» на запитання № ps47 «Я невдоволений(а) своїм батьком, матір'ю, обома батьками») знають, що легко можуть знайти роботу за своєю професією з малою платнею (відповідають «Легко» на запитання № п3 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією без достатнього заробітку?»). В той же час як серед осіб, які задоволені своїми батьками, відсоток осіб, які відповідають «Легко» на запитання № п3, є достовірно нижчий та складає 65% ($\chi^2 = 4,13$; $p < 0,05$). Тобто, респонденти, які

незадоволені своїми батьками, більш реалістично сприймають соціальну дійсність (в аспекті доступності низькооплачуваної роботи).

Знайдені взаємозв'язки дозволяють обчислити значення за шкалою «Низька соціальна активність» за наступною схемою: 1) один бал, якщо опитаний відповідає «так» на запитання № ps19 «У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір»; 2) один бал, якщо респондент зазначає, що незадоволений кимось із близьких за запитанням № ps47 «Я невдоволений(а) своїм батьком, матір'ю, обома батьками (потрібне підкресліть або напишіть знак заперечення)»; 3) один бал, якщо в анкеті зазначено «ні» на запитання № ps66 «Мої батьки були дуже уважні до мене, намагались виконувати всі мої бажання»; 4) один бал, якщо особа зазначає «Легко» на запитання № n3 «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією без достатнього заробітку?»; 5) один бал, коли анкетований охарактеризував своє життя альтернативою z.27_3 «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться».

Виявлено, що високі значення за шкалою низька соціальна активність пов'язані з амбівалентними реакціями за фактором h (h_{\pm}). Так, респонденти, які мають амбівалентні реакції за фактором h , отримують, в середньому, три бали за шкалою „Низька соціальна активність”, тоді як опитані з нульовими реакціями, позитивними чи негативними значеннями за фактором h (h_0 , h_+ , h_-), в середньому отримують 1,7 балів за експериментальною шкалою. Вказані відмінності є статистично достовірними ($F = 4,3$; $p < 0,05$).

Згідно теорії Л. Сонді, реакція h_{\pm} означає несформованість однозначного спрямування сексуального потягу на персональне кохання чи його сублімацію (в формі гуманізму). Можна вести мову про певні складності, затримку, сексуального розвитку.

Також виявлено, що шкала «Низька соціальна активність» має негативну кореляцію з таким традиційним смыслом життя, як альтернатива z.28_05 «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($R = -0,602$; $p < 0,01$). Тобто, респонденти з високими балами за шкалою не бачать сенс життя

в сімейному благополуччі. Можливо, це зумовлено їх травматичним досвідом розвитку в сім'ї батьків.

Як можна побачити, шкала «Низька соціальна активність» включає в себе два елементи, що властиві групи осіб з «Низькою якістю життя» (див. вище). А саме, заперечення традиційної цінності життя в сімейному благополуччі та якість життя, що визначена альтернативою z27_3 «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться». Відповідно, кореляція між ними є дуже високою ($r = 0,620$; $p < 0,01$). Тому вважаємо, що особам, які отримують високі бали за шкалою «Низька соціальна активність», властиві всі особливості групи осіб з «Низькою якістю життя» а саме: пасивність, низькі адаптивні можливості та висока тривожність.

На нашу думку, вплив соціально-економічних факторів на психологічне становлення осіб, які отримують високі значення за шкалою «Низька соціальна активність», призводить до того, що такі люди починають проявляти меншу зацікавленість в традиційних соціальних цінностях, соціальній активності та взаємодії з іншими людьми. Можна допустити, що відчуваючи складні соціальні умови життя та не маючи підтримки та доброго прикладу в сім'ї батьків, такі діти мають серйозні складності у створенні соціальних стосунків, не можуть знайти себе в системі традиційних соціальних цінностей.

Висновки

Результати представленого в статті пілотажного дослідження показують, що соціально-економічні фактори (такі як низький рівень доходів у населення та дефіцит достойної праці) відображається на особливостях психічного розвитку. Описані в статті закономірності показують, що ці особливості розвитку, які призводять до утворення певних особистісних рис, зумовлені: 1) реакцією батьків на соціальну ситуацію; 2) стосунками дитини з батьками; 3) самостійною оцінкою дитиною (чи молодим дорослим) соціальної ситуації. В дослідженні виявлено три типи реакцій батьків на соціальні умови життя та

пов'язані з цими реакціями особливості ставлення до дитини: 1) інтенсивний пошук матеріальних благ, високий рівень матеріального благополуччя в родині, високі вимоги до дитини, присвячення дитині малої кількості часу; 2) намагання захистити дитину від соціальної реальності, створити максимально комфортні умови життя; 3) низький рівень життя асоційований зі сварками та агресією в сім'ї, діти зазначають про незадоволеність батьками, відсутність уваги, низьку якість життя. Описані реакції батьків на соціальні умови, їхнє ставлення до дитини, впливають на формування особистості дитини. Проте, слід зазначити, що становлення особистості підростаючого покоління залежить не лише від ситуації в сім'ї батьків але і від їх власних ставлень та оцінок соціальної реальності.

Респонденти з сімей з високим соціальним достатком, де існують високі вимоги до дітей та дефіцит спілкування дітей з батьками мають схильність до розвитку депресивних рис особистості. Проте, є підстави допускати, що велику роль в розвитку депресивних рис у таких респондентів відіграє сприйняття соціальної нерівності та власної ізоляції.

Респонденти з сімей, які опікали дитину від соціальної дійсності в зв'язку з її травмованістю (передчасні втрати) мають схильність до розвитку наступних особистісних рис: емоційна незрілість, потреба в постійному позитивному підкріпленні, нерішучість, відсутність власної позиції. Проте, позитивний досвід прийняття в батьківській сім'ї сприяє довірі до суспільства.

Респонденти з неблагополучних родин, в яких діти не отримували достатнього піклування мають схильність до затримки або конфліктів у вираженні еротичних потягів (які мають значення у всіх соціальних стосунків, проявляються як теплота, симпатія тощо), є соціально-пасивними. Є підстави допускати, що соціальну дійсність такі респонденти сприймають як несприятливу для самоактуалізації, знецінюють традиційні цінності.

Проведене пілотажне дослідження виявило певні недоліки у виборі методів дослідження. Так, здається доцільним ввести більш спеціалізований

інструмент для вивчення: дитячо-батьківських стосунків та стадій психосексуального розвитку. Є сенс розширити спектр реєстрації соціологічних даних а, також більш спеціалізовано вивчати оцінку респондентів сучасної соціально-економічної ситуації в країні.

Список використаної літератури

1. Ейзирик К.Л. Фрейд: массовая психология, психоанализ и культура / Клаудио Лакс Эйзирик // электронный ресурс <http://www.hgp-piee.org/SummerSeminar/2006/pages/Eizirik-russian.pdf>
2. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Ненси Мак-Вильямс / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2006. – 480 с. – (Библиотека психологи и психотерапии, вып. 49).
3. Медведев В.А. Спор о природе психоанализа: прошлое, настоящее и будущее еще одной иллюзии / В. А. Медведев // Russian Imago 2000. Исследования по психоанализу культуры. – СПб.: Алетейя, 2001. - С. 253-376.
4. Плескач Б.В. Вплив соціальних умов життя на психологічні особливості людини: гіпотези дослідження / Б.В. Плескач // Актуальні проблеми психології. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 9. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2013 – С. 209-229.
5. Українське суспільство 1992-2010. Соціологічний моніторинг / За ред. д. ек. наук В.Ворони, д. соц. наук М.Шульги. – К.: Інститут соціології НАН України, 2010. – 636с.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

Плескач Б.В. Роль социально-экономических факторов в психологическом развитии человека.

Статья посвящена результатам пилотажного исследования относительно влияния современных социально-экономических факторов на особенности развития подрастающего поколения. Показывается, что социальные условия жизни влияют на психологическое развитие через: родителей, чей стиль поведения в семье и их отношения к ребенку связан с социально-экономической ситуацией; оценку и восприятия социальных условий молодыми людьми. Описана роль социально-экономических условий в развитии депрессивных черт, потребности в афiliation, социальной пассивности. Уточнен инструментарий исследования.

Ключевые слова: материальное благополучие, достойная работа, качество жизни, психологическое развитие, личностные черты.

Pleskach B.V. The role of socio-economic factors in human psychological development.

Article presents the results of the pilot study on the impact of the current socio - economic factors on the psychological development of the younger generation. Shown that social conditions affect the psychological development through: parents , whose style of behavior in the family and their relationship to the child associated with the socio-economic situation ; assessment and perception of social conditions of young people. Described the role of socio-economic conditions in the development of depressive traits, emotional dependence, social passivity . Updated research tools.

Keywords: material well-being, decent work, quality of life, psychological development, personality traits.

Социокультурная специфика работы с феноменом переживания в ситуации жизненного выбора (экзистенциально-гуманистический подход)

Журавлева Н.Ю.,

Институт психологии имени Г. С. Костюка

НАПН Украины

Статья посвящена исследованию влияния особенностей украинского этнотипа на специфику использования средств экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапевтической работе с феноменом переживания в ситуации жизненного выбора. Обосновывается целесообразность усиления вектора осознания эмоциональных состояний в спектре переживания украинского клиента при столкновении с трудностями поиска и принятия жизненно важных решений.

Ключевые слова: психотерапия, экзистенциально-гуманистический подход, переживание, жизненный выбор, социокультурный контекст, украинский этнотип.

Постановка проблемы

Исследование роли социокультурного контекста в развитии и формировании отечественной психотерапии приобретает заметное звучание в современной украинской психологической науке и практике. Все чаще ставится вопрос соответствия отечественному менталитету известных психотерапевтических направлений и методов, заимствованных в основном у других культур.

Понятие ментальности, хотя и не является в настоящее время достаточно разработанным и однозначно трактуемым, все же, по мнению большинства авторов, представляет собой совокупность способов восприятия, чувствования и мышления, социально-психологических установок, которые отражают глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания. В ментальности кристаллизуется повседневное состояние, общий настрой той или иной группы людей, высвечивается нечто ощущаемое, но не всегда осознаваемое, включающее и бессознательное [14; 38].

Носителем украинской ментальности вслед за А.С.Стражным, мы будем считать любого человека, который вырос в Украине или прожил на ее территории длительное время. Национальность и родной язык общения такого человека в контексте ментальности, хотя и важны, но не имеют первостепенного значения – любой соотечественник, по мнению автора, бессознательно впитывает энергетику народа, особенности его мировоззрения, ценности и предрассудки, что с большой вероятностью, будет проявляться в мировосприятии и умонастроении в целом [38].

Особенности влияния культурных детерминант и национального характера украинцев на процесс оказания психологической помощи являются предметом научных поисков З.Г.Кисарчук, Г.П.Лазос, Л.И.Литвиненко,

Л.П.Пономаренко, и др. Исследователи психологической практики обращают внимание на необходимость учета социокультурных факторов в консультативной и психотерапевтической работе, подчеркивают значимость адаптации традиционных психотерапевтических методов к существующим особенностям украинского менталитета. В данном ракурсе в настоящее время плодотворно исследуются психоаналитические подходы, метод психодрамы, когнитивно-поведенческий подход, и в целом становление современной парадигмы психотерапевтической помощи [14; 15; 16; 23; 34]. В данной работе мы делаем попытку проанализировать экзистенциально-гуманистический подход с точки зрения его соответствия украинским социально-психологическим реалиям.

Экзистенциально-гуманистический подход в виде клиентоцентрированной терапии К.Роджерса, гештальт-терапии и экзистенциального анализа достаточно широко представлен на территории Украины [19; 17; 9; 26]. Базовые идеи и ценности вышеназванных школ: эмпатия, принятие, сочувствие и сопереживание, внимание к человеческим отношениям, важность ценностно-смысловой наполненности жизни, понятия совести и ответственности, свободы и личного выбора, ценность подлинности и искренности, естественности – небезразличны большинству украинцев, что и обеспечило принятие этих направлений, их распространенность в отечественной социокультурной среде. Присущая украинцам эмоциональность, способность к глубоким переживаниям, потребность в выражении чувств (отмеченная многими культурологами и социологами) соответствует базовым ценностям и методам экзистенциально-гуманистического подхода.

В связи с вышесказанным, экзистенциально-гуманистический подход, базовым понятием которого является переживание человека, а одним из ведущих векторов психотерапии – восстановление естественного процесса переживания во всей его многогранности и полноте, можно считать адекватным для украинского менталитета. Кроме того, с темой выбора традиционно

работает именно экзистенциально-гуманистический подход, что позволяет рассматривать его в качестве релевантного для проработки тематики принятия важного жизненного решения.

Экзистенциально-гуманистический подход в целом эффективен и адекватен для решения многих психотерапевтических задач. Однако, мы предполагаем, что в переживаниях отечественного клиента, находящегося в процессе принятия жизненно важного решения, есть особенности, связанные с эмоциональной спецификой украинского этнотипа. Мы допускаем, что особенности переживания украинцев влияют на характер установления контакта с реальностью, обуславливают динамику самого процесса переживания, отражаются на качестве принимаемых решений. В практике психологической помощи важно учесть отмеченную выше специфику украинцев, в связи с чем, мы полагаем уместной постановку вопроса о внесении определенных корректив относительно использования экзистенциально-гуманистического подхода при работе с переживанием клиента, оказавшегося перед лицом выбора в современных отечественных социокультурных условиях.

Целью данной статьи является выяснение степени влияния эмоциональности украинцев на способность к осуществлению жизненного выбора. Нас также интересуют особенности переживаний соотечественников в процессе поиска и осуществления жизненно значимых решений, кроме этого, нам важно посмотреть, каким образом данная специфика может быть учтена в процессе психотерапевтической работы в русле экзистенциально-гуманистического подхода.

Результаты теоретического и эмпирического исследования

Категория переживания является ведущей в экзистенциально-гуманистической парадигме. Все психотерапевтические школы этой парадигмы на первое место выдвигают процессы переживания – клиентоцентрированная терапия К.Роджерса, экзистенциальный анализ А.Ленгле, гештальт-терапия

(Ф.Перлз, К.Наранхо, И.А.Погодин и др.). Понятие «переживание» активно разрабатывается психотерапевтами-исследователями (Ю.Джендлин, Ф.Е.Василюк, Т.М.Титаренко и др.), психологами (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Выготский, И.И.Геллер и др.) [2; 5; 6; 13; 20; 27; 32; 33; 36; 37; 39; 41].

Основываясь на работах С.Л.Рубинштейна, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Х.-Г.Гадамера, Э.Гуссерля, В.Дильтея и др., современный украинский ученый И.И.Геллер исследует переживание в качестве категории общей психологии и разрабатывает теоретическую модель переживания как пространства психической деятельности человека. Переживание он понимает как «целостное, универсальное образование, единицу человеческого опыта» [6, с.14]. Именно переживание, по мнению И.И.Геллера, оказывается тем пространством, в котором представлены во всей полноте психические процессы и сложные личностные образования; в этом измерении осуществляется жизнь индивида во всем многообразии его осознанностей и внесознательных перцепций. Переживание является процессом субъективации объективной реальности человека, результатом этого процесса (промежуточным темпоральным срезом) и его продуктом (состоянием индивида, которое может стать предметом дальнейшего осознания). По мнению исследователя, посредством работы с переживанием можно подойти к самопознанию и саморазвитию [6]. Ученый рассматривает переживание как третью сигнальную систему человека, отражающую его ценностное отношение к внешним и внутренним событиям своей жизни.

Современные исследователи отмечают ряд характеристик понятия «переживание»: субъективность, холистичность (целостность), универсальность, непрерывность, динамичность, личностность, рефлексивность, биопсихосоциальность. В содержательном плане переживание охватывает как осознаваемые так и неосознаваемые компоненты когнитивной, эмоционально-волевой сферы и телесных ощущений [3; 10]. Это достаточно сложный многоуровневый и многоплановый процесс, который при

продуктивном развитии, как отмечает Ф.Е.Василюк, восходит к смысловой интегральности, вызывает к личностной деятельностной включенности, соприкасается с таинством творчества. Работа переживания в своем пределе подходит к вопросу личностной идентичности человека [3].

Ценностно-смысловая и процессуальная природа жизненного выбора. Исследования психологической природы процесса жизненного выбора, его феноменологии, представленные в современной научной литературе [4; 19; 21; 22; 25; 30; 31; 43; 47], а также наши собственные исследования в этой сфере [11; 12], позволили сформулировать рабочее определение интересующего нас понятия и выявить особенности психотерапевтической работы с темой выбора. Под **жизненным выбором** мы понимаем стратегическое решение, которое, будучи взвешенным и осознанным, определяет качество будущей жизни человека. Это сознательный, произвольный, свободный и ответственный, ценностно-смысловой личностный акт, который на определенное время, на определенном этапе жизненного пути формирует его дальнейшее направление. Жизненный выбор стимулируется жизненными событиями, задает содержание направленной активности личности, полагает дальнейшие вехи саморазвития человека. Способность к жизненному выбору является чисто человеческой, личностной способностью.

Качество жизненного выбора человека определяется уровнем его личностной зрелости. В этом смысле выбор может быть простым, тривиальным, не требующим от человека внутреннего напряжения и может быть личностным или экзистенциальным, обращающим к самоинтерпретации и самоопределению. Личностный или экзистенциальный выбор предстает перед человеком часто как вызов в критических жизненных ситуациях, когда субъекту не даны ни достаточно ясные альтернативы, ни критерии их сравнения. Сложность этого вида выбора состоит в том, что он чаще всего осуществляется в ситуации, которая характеризуется выраженной

неопределенностью. В этом случае субъекту необходимы личностные ресурсы (ценностно-смысловые основания, творческие ресурсы) для построения альтернатив выбора, важна готовность к наибольшему числу вариантов событий.

Сложное и многоплановое переживание человека перед лицом выбора, тонко подмеченное и описанное исследователями экзистенциальной и гуманистической психологии и психотерапии, Ф.Е.Василюк интегрирует в виде операциональной структуры выбора. Рассматривая выбор как процесс, автор выделяет следующие фазы: отвлечение от трудности внешнего мира и удержание сложности внутреннего мира; актуализация глубинных ценностей; оценка альтернатив; принятие решения; принятие жертвы. Полноценный акт выбора включает в себя все указанные операции и фазы, в каждой из которых в свернутом виде и со своими акцентами проходит полный цикл выбора [4]. Операциональная структура выбора Ф.Е.Василюка последовательно и технично описывает возможную стратегию психотерапевтической работы с темой выбора.

Украинский психолог Т.М.Титаренко, исследуя процессуальную сторону выбора и удерживая несколько отличные от Ф.Е.Василюка ракурсы анализа, с иной стороны вскрывает феноменологию переживаний человека в его стремлении к узнаванию, принятию и воплощению своего жизненного выбора. Однако оба автора, Т.М.Титаренко и Ф.Е.Василюк, сам процесс выбора рассматривают как последовательное движение к более глубокому осознанию себя и аутентичному самоосуществлению [4; 30].

Ключевым моментом в работе с жизненным выбором человека является проработка ценностно-смысловой составляющей выбора, при которой ценность, осознанная как приоритетная, органично соединяется с соответствующим образом себя, порождает этот образ и воплощается в определенном способе жизни. При этом человек ответственно и свободно принимает решение жить именно таким образом, мужественно справляться с

возможными трудностями и ограничениями. Терапевтическая стратегия работы с темой жизненного выбора, по сути, состоит в сопровождении процесса переживания клиента при прохождении им основных этапов выбора.

Особенности эмоциональной сферы украинцев в ракурсе современных исследований. Концепции исследования национально-психологических особенностей и основные характеристики украинского менталитета изложены в работах классиков Н.И.Костомарова, И.С.Нечуй-Левицкого, М.С.Грушевского, и др., в многочисленных публикациях современных украинских историков и социологов [1; 7; 28; 35; 48]. Рассмотрим кратко, представленные в современных научных текстах, особенности эмоциональной сферы украинцев как важной составляющей сферы переживаний.

Характерной чертой психической структуры этнотипа украинского народа согласно исследованиям украинских этнопсихологов считается преобладание эмоциональной жизни над когнитивной сферой психической деятельности, что позволяет говорить о кордоцентричности украинского характера [18; 44; 45]. М.Шлемкович в книге «Загублена українська душа» отмечает: «Специфическими чертами украинской мировоззренческо-философской ментальности есть направленность на внутренний эмоционально-чувственный мир человека, в котором господствует не эмоционально-холодный расчет «головы», а жгучий призыв «сердца» (цит. по [1, с. 1]). «Для українців не розум... а чуття первісне. Сильно закорінене в глибинах душі, є основним мотивом діяльності», – отмечает Мирчук (цит. по [34, с. 10])

Эмоциональность украинцев по наблюдению Е.А.Донченко проявляется в том, что главными критериями решения проблем являются не логические – «разумно-неразумно», «выгодно-невыгодно», «правильно-неправильно», а эмоциональные и этические – «честно-нечестно», «гуманно-негуманно», «хорошо-плохо», «приятно-неприятно». Украинцам свойственно пользоваться

преимущественно уже усвоенными логическими схемами и способами действия, для формирования новых – требуется значительное время [8].

На «эмоциональность, впечатлительность, сентиментальность и лиризм» указывает также представитель украинской диаспоры Д.Чижевский [45, с. 95]. Современные исследователи Е.Л.Носенко и Н.А.Маевская, кроме перечисленных выше качеств, обращают внимание и на развитость сенсорно-чувственной сферы украинцев, эмпатичность [29].

Выраженная эмоциональность украинцев проявляется в яркой обрядовости, в самобытном фольклоре (песнях, сказках, легендах, пословицах и поговорках), в разнообразных формах народного творчества. А.С.Стражный отмечает, что украинец «привык к ярким тонам, насыщенным образам, глубоким переживаниям. Украинские художники склонны использовать чистые, яркие краски в необычных цветовых сочетаниях – для их полотен характерен динамизм, эмоциональность и широкое стилевое разнообразие. В украинской литературе все пропущено через сердце, окрашено не рассудительностью, а эмоциональностью, глубокими переживаниями ранимой украинской души» [38, с. 337].

Наш собственный опыт психологической помощи и опыт отечественных психотерапевтов позволяет отметить следующее наблюдение. В практической работе нередко возникает ситуация, когда клиент находится в потоке эмоций, поглощен переживаниями, ему трудно различать свои чувства, определять отношение к ним, опираться на них; в таком состоянии человек часто не может найти приемлемое для себя решение в проблемной ситуации, сделать выбор.

В данной работе мы остановимся только на одном аспекте сложного процесса выбора – нас интересует, в какой мере уровень осознания соотечественниками своих чувств влияет на способность к выбору (принимая во внимание то, что эмоциональность традиционно считается национальной чертой украинцев).

Методика исследования. Для исследования влияния эмоциональности соотечественников на их способность осуществлять жизненный выбор были использованы опросник «Шкала экзистенции» (ШЭ) А.Ленгле, К.Орглер [24; 46], методика «Торонтская шкала алекситимии» (TAS) [40] и тест на эмоциональный интеллект (методика Н.Холла) [42, с. 57]. Представим краткое описание данных психодиагностических средств.

Шкала экзистенции А.Ленгле, К.Орглер – личностный опросник, направленный на измерение экзистенциальной наполненности личности. Экзистенциальная наполненность – понятие, появившееся в работах В.Франкла для описания качества жизни человека. «Степень» или «уровень» экзистенциальной наполненности показывает, в какой мере человеку свойственно стремление к осмысленности своей жизни, согласованы ли решения и поступки с базовыми ценностями и принципами, насколько присутствует внутреннее согласие при осуществлении выборов. Опросник разработан для научных целей и сопровождения психотерапевтического процесса, отображает «субъективное интегральное переживание личности в отношении ее жизни», а именно – насколько человек чувствует, что его жизнь является наполненной, доволен ли он собой в своей жизни, удовлетворен ли тем, как принимает решения, тем, что делает и как выстраивает свою жизнь (24, с.87). Методика выполнена в рамках экзистенциально-аналитической теории В.Франкла и базируется на концепции четырех фундаментальных мотивациях А.Ленгле. В исследовании использовалась стандартизированная версия опросника «Шкала экзистенции» А.Ленгле, К.Орглер. Опросник состоит из 43 вопросов и включает в себя 4 основные субшкалы: «самодистанцирование», «самотрансценденция», «свобода» и «ответственность».

Субшкала «Самодистанцирование» (SD) измеряет способность человека отойти на дистанцию по отношению к самому себе – при необходимости отодвинуть свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и ситуацию со стороны.

Субшкала «Самотрансценденция» (ST) – измеряет свободную эмоциональность как способность ощущать ценности и осознавать связанные с ними чувства; шкала отражает способность человека чувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей. Низкий показатель ST означает эмоциональную скудность в отношении с миром и людьми. С ростом ST обогащается эмоциональный внутренний мир, способность чувствовать ценностные основания и ориентироваться на них.

Субшкала «Свобода» (F) измеряет способность решаться, приходить к личностно обоснованному решению, и как следствие – свободно выбирать. Смысловой посыл данной шкалы говорит о том, что чувство свободы возникает у того, кто способен свободно выбирать. Низкий показатель F означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях. С ростом показателя F растет ясность, основательность в формировании суждения и нахождении решения. Чем выше показатель, тем легче принимаются решения.

Субшкала «Ответственность» (V) – измеряет способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей; отражает степень воплощения собственных решений в жизнь. При низком показателе V человек не чувствует персональной включенности в жизнь – его жизнь идет сама собой, в малой степени поддается планированию, не пронизана собственной волей. С растущим V включенность, чувство ответственности за собственную жизнь – повышаются.

Сумма самодистанцирования и самотрансценденции образует параметр «Person» ($SD+ST=P$), который соотносится с внутренним миром человека и измеряет способность ориентироваться в нем.

Сумма свободы и ответственности – параметр «Экзистенция» ($F+V=E$). Он измеряет степень соотношения человека с внешним миром, способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Низкий показатель E указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом, есть

бездействие. При увеличении показателя растет степень решимости и ответственности за жизнь – человек стремится устроить свой мир и свою жизнь. Таким образом параметр Е описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь.

В сумме параметр «Person» и параметр «Экзистенция» дают общий показатель экзистенциальной наполненности – субъективно переживаемую меру исполненности ($P+E=G$). Общий показатель G – это показатель того, насколько наполнена смыслом жизнь данной личности, в какой мере человек способен справляться с самим собой и с миром. При высоком показателе G человек переживает себя открытым, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию.

Методика «Торонтская шкала алекситимии» (TAS) направлена на изучение алекситимии как свойства личности. Шкала позволяет идентифицировать «алекситимический» тип личности, «неалекситимический», и группу риска. Под алекситимией понимается сниженная способность или затрудненность осознания и вербализации (выражения словами) эмоциональных состояний и чувств. Алекситимия свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают, а значит, и осознают эмоциональные впечатления, переживания, чувства, причины поступков.

Тест на эмоциональный интеллект (методика Н.Холла) содержит 6 субшкал: эмоциональная осведомленность (осознавание и понимание своих эмоций), управление своими эмоциями, самомотивация (т.е. управление своим поведением за счет управления эмоциями), эмпатия (понимание эмоций других людей), управление эмоциями других людей.

Для нашего исследования особый интерес представляет выяснение взаимосвязей между рядом субшкал опросника А.Ленгле, К.Орглер: субшкалой ST (осознавание эмоций и ориентация на них) и субшкалой F (способность решаться, делать выбор на уровне принятия решения); между субшкалой ST и

субшкалой V (ответственность – готовность брать на себя ответственность рассматривается как составная часть способности осуществлять выбор, воплощать принятое решение в жизнь); между субшкалой ST и параметром E (экзистенция – суммарный фактор, объединяющий две грани выбора: способность принимать решение и способность к действию по воплощению данного решения в жизнь); между субшкалой ST и общим показателем G (экзистенциальная наполненность). Также важно посмотреть на качество взаимосвязей между каждой из субшкал F, V, E опросника А.Ленгле, К.Орглер как отражающей ту или иную грань способности человека к выбору и шкалой алекситимии (TAS), ориентированной на оценку способности человека понимать свои эмоции, чувства. В контексте поставленных задач представляет интерес анализ взаимосвязей между упомянутыми выше субшкалами F, V, E (параметры выбора) опросника А.Ленгле, К.Орглер и шкалами теста Н.Холла (эмоциональный интеллект).

Общая процедура исследования. В представленном пилотажном исследовании приняли участие 57 человек: 25 студентов первого курса (17-18 лет) – будущие экономисты и 32 педагога (24-45 лет) – участники программ последиplomного образования. Тестируемые были привлечены к исследованию во время психолого-педагогического сопровождения учебного процесса, проходившего на базе высших учебных заведений г.Киева². Обработка данных проводилась с помощью статистического пакета SPSS 17.0 с использованием корреляционного анализа.

Анализ и интерпретация результатов. Исследование корреляционных взаимосвязей между субшкалами теста А.Ленгле, К.Орглер позволило выявить определенные взаимозависимости между особенностями эмоционально-чувственной сферы наших испытуемых и их способностью к выбору. Субшкала ST (осознавание эмоций и ориентация на них) имеет статистически

² Автор выражает благодарность Бойчук Е.С. и Онищенко Г.И. и за содействие и помощь в сборе эмпирического материала.

достоверные положительные взаимосвязи с субшкалой F (способность решаться, свободно делать выбор) ($R = 0,572, p < 0,01$), с субшкалой V (ответственность как готовность к реализации выбора) ($R = 0,538, p < 0,01$), с параметром E (экзистенция как способность решаться, выбирать и реализовывать свой выбор) ($R = 0,583, p < 0,01$) и с общим показателем G (мера исполненности) ($R = 0,820, p < 0,01$). Эти данные свидетельствуют о положительной взаимосвязи между способностью украинцев чувствовать ценностные основания своей жизни, осознавать свои чувства, опираться на них и способностью к осуществлению жизненного выбора (способностью принимать решения и воплощать их в жизнь в качестве свободного личного выбора). В плоскости психотерапевтической практики данный вывод означает следующее: чем глубже человек способен переживать собственные чувства, осознавать свои эмоционально-чувственные проявления, тем в большей степени он способен к принятию жизненно важных решений, выборов. Полученная в данном исследовании положительная корреляционная взаимосвязь между параметром Р (открытость человека к внутреннему миру – личным переживаниям, пониманию собственных чувств и их ценностных оснований) с общим показателем G (уровень переживания экзистенциальной исполненности жизни, ее смысловая наполненность) ($R = 0,810, p < 0,01$) еще раз подтверждает один из фундаментальных принципов экзистенциальной психотерапии – проживание и переживание собственного существования целительно само по себе, именно глубина и полнота этого процесса определяет качество жизни человека.

Анализ взаимосвязей между отдельными субшкалами теста А.Ленгле, К.Орглер (F, V, E), отражающими несколько различные грани способности человека к выбору, и шкалой алекситимии TAS (способность человека понимать свои эмоции, чувства) выявил отрицательную взаимосвязь между способностью человека к выбору и алекситимией. Шкала алекситимии методики TAS имеет достоверную связь с субшкалой F ($R = -0,439, p < 0,05$), а также связи на уровне

тенденции с субшкалами V ($R = -0,282$) и E ($R = -0,381$) теста А.Ленгле, К.Орглер. Таким образом, данное исследование позволяет сделать следующий вывод – чем выше показатели алекситимии у конкретного человека (то есть, чем он меньше способен осознавать свои чувства), тем в меньшей степени данный человек способен к формированию собственного решения, осуществлению жизненного выбора.

Сравнительный анализ корреляционных связей между субшкалами опросника А.Ленгле, К.Орглер и теста Н.Холла по оценке эмоционального интеллекта показал позитивную достоверную связь между субшкалой ST (осознавание эмоций и ориентация на них) опросника А.Ленгле, К.Орглер и шкалой эмоциональная осведомленность теста Н.Холла по оценке эмоционального интеллекта ($R = 0,447$, $p < 0,05$), что естественно, поскольку данные шкалы измеряют одну реальность – способность испытуемых понимать собственные эмоции, чувства. Шкалы F, V, E (параметры выбора) опросника А.Ленгле, К.Орглер позитивно коррелируют (на уровне тенденции) с эмоциональной осведомленностью теста Н.Холла по оценке эмоционального интеллекта ($R = 0,255 - 0,271$), что подтверждает значимость осознания эмоций и чувств при принятии жизненно важных решений. Для обоснованных выводов по особенностям взаимосвязей между остальными субшкалами опросника А.Ленгле, К.Орглер и теста Н.Холла необходимы дополнительные исследования.

Полученные данные можно обобщить следующим образом. При сниженной способности соотечественников к осознанию собственных эмоционально-чувственных состояний обнаруживается тенденция к переживанию сложностей в ситуации принятия важных жизненных решений. Неразвитая способность к опоре на понимание собственных чувств создает трудности в ситуации необходимости осуществления жизненного выбора. Развитие чувствительности человека к различным аспектам жизненных реалий, ценностно-смысловой сферы собственного существования, а также повышение рефлексивности

эмоционально-чувственных состояний личного бытия можно рассматривать как адекватную стратегию в плане развития готовности к принятию жизненно важных решений, осуществлению выборов.

Выводы

Исследование степени влияния эмоциональности украинцев на способность к осуществлению жизненного выбора позволило выявить следующую тенденцию – при снижении уровня понимания человеком собственных эмоций, чувств снижается способность к принятию жизненно важных решений (наблюдается рост трудностей в ситуации выбора).

Применение технологии экзистенциально-гуманистического подхода к решению вопросов проблематики жизненного выбора в связи с установленной в исследовании тенденцией требует определенных корректив. При психотерапевтической работе с процессом переживания украинского клиента в контексте проблем жизненного выбора (средствами экзистенциально-гуманистического подхода) важно уделять особое внимание когнитивному вектору спектра переживаний, а именно – улучшению осознания клиентом собственных эмоционально-чувственных состояний.

Акцент на помощь клиенту в более глубоком и полном осознании эмоций и чувств, сопровождающих процесс выбора, в целом можно рассматривать в качестве особенности применения экзистенциально-гуманистического подхода в отечественных-социокультурных условиях.

Список использованной литературы

1. Беляев С. Загадка украинской души. Особенности менталитета украинцев. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.navigator.Ig.ua/arts.php?mode=r&art=r0073> – Название с экрана.
2. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
3. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дис. ...доктор. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ф.Е. Василюк – М.: Москов. психол.-педагог. ун-т, 2007. – 47 с.
4. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: 1997. – С. 284-314.

5. Выготский Л.С. Переживание как единица личности и среды // Психология социальных ситуаций / Под ред. Н.В. Гришиной, СПб.: Питер, 2001. – С. 239-248.
6. Геллер І.І. Переживання як категорія загальної психології: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / І.І.Геллер – О.: Одеський пед. ін-т ім. К.Д.Ушинського, 1994. – 20 с.
7. Грушевский М.С. Очерк истории украинского народа. – К., «Либідь», 1990. – 400 с.
8. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Пер. с англ. А.С. Ригина. – М. Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
9. Донченко Е.А. Социетальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.– 208 с.
10. Живоглядов Ю.О. Екзистенціальна психотерапія / Основи психотерапії навч.посіб. / В.І.Банцер, Л.О.Гребінь,З.В.Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В.Седих, О.О.Фільц, Н.Е. Завацька. – Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. – 239 с. – С. 204-222.
11. Журавлева Н.Ю. Психотерапевтический потенциал феномена переживания в экзистенциально-гуманистическом подходе / Н.Ю. Журавлева // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2013. — Том III. Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 9. — 256 с. – С.180-198.
12. Журавлева Н.Ю. Ермусевич Е.И. Проблематика жизненного выбора: психологическая помощь / Н.Ю.Журавлева, Е.И.Ермусевич // Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія та психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г. — К.: Міленіум. 2008. — Вип. 5. — 268 с. – С. 98-121.
13. Журавльова Н. Ю. Цінність особистісного розвитку як чинник формування стратегій психологічної допомоги людині у ситуації здійснення особистісного вибору / Н.Ю. Журавльова // Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / За заг. ред. З. Г. Кісарчук. — Кіровоград: «ІМЕКС-ЛТД», 2012 — 396 с. – С. 118-133.
14. Кісарчук З.Г., Лазос Г.П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі / З.Г. Кісарчук, Г.П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2013. — Том III. Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 9. — 256 с. – С.5-32.
15. Кісарчук З.Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги: аналіз основних понять /З.Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України \ за ред. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г. – К.: Міланік, 2010. – Вип.7. — 324 с.– С. 5-22.
16. Кісарчук З.Г. Соціокультурні чинники та їх значення для розвитку теорії і практики психотерапевтичної допомоги / З.Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України; / [ред.кол.: С.Д.Максименко (гол.ред.), З.Г. Кісарчук]. — Ніжин: Вид-во «МІЛАНІК», 2011. —Т.ІІІ.Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 8.– С. 5-17
17. Кочарян А.С. Концептуальные проблемы клиент-центрированной психотерапии. [Електронний ресурс] – Режим доступа: <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-51-51/33-2010-01-30-19-47-51> – Название с экрана.

18. Кульчицкий А. Черты характерологии украинского народа / Энциклопедия украиноведения. Общая часть. 1949/1955. – М.: Генезис. – С. 708-712.
19. Ленгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. Сборник статей. / Пер. с нем. / Вступ. ст. С.Т.Кривцовой. – М.: Генезис, 2006. – 159 с.
20. Ленгле А. Эмоции и экзистенция / Пер. с нем. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр. 2007. – 332 с.
21. Леонтьев Д.А. Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. 1995. – № 1. – С. 97-110.
22. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
23. Литвиненко Л.І. Народна театральна культура як явище соціокультурного простору / Л.І. Литвиненко // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України \ за ред. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г. – К.: Міланік, 2010. – Вип.7. – С. 41-50.
24. Майнина И.Н, Васанов А.Ю. Стандартизация методики «шкала экзистенции» А.Ленгле, К.Орглер // Психологический журнал.– 2010, том 31. – №1. – С. 87–99.
25. Максименко С.Д. Генезис существования личности.: - К.: Издательство ООО "КММ". 2006. - 240 с.
26. Мироненко О.І., Банцер В.І., Слободянюк І.А. Центрована на особистості психотерапія / Основи психотерапії навч.посіб. / В.І.Банцер, Л.О.Гребінь,З.В.Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В.Седих, О.О.Фільц, Н.Е. Завацька. – Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. – 239 с. – С. 97-147.
27. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / Пер. с англ. – Бендеры: Пролиграфист. 1995. – 292 с.
28. Нечуй-Левицький І. Світогляд українського народу [Текст]: ескіз української міфології / І. Нечуй-Левицький. – 2-е вид. – К.: Обереги, 2003. – 143 с.
29. Носенко Е.Л., Маєвська Н.А. Психологічні ознаки культури та напрями їх змін в умовах соціально-економічних перетворень у країні: Монографія. – Х.: Тарбут Лаам, 2005. – 116с.
30. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М.Титаренко. – К.: Міленіум, 2005 – 336 с.
31. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001 – 544 с.
32. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии.– М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008– 320 с.
33. Погодин И.А. Диалоговая гештальт-терапия: психотерапия переживанием / И.А. Погодин. – Ростов и /Д: Феникс, 2012. – 381 с.
34. Пономаренко Л.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия в дискурсе украинской ментальности // Вестник ассоциации психиатров Украины. 2013. – №4. – С. 8-13.
35. Пономаренко Л.П., Спиридонова Л.К. Особенности социального мышления представителей различных слоев населения Украины / Наукові студії із соціальної та політичної психології. – Вип. 26 (29). – К., 2011. – С. 376-385.
36. Роджерс. К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение: пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.
37. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
38. Стражний А.С. Украинский менталитет. – К.:Изд-во Подолина, 2008. – 384 с.
39. Теория и практика экзистенциальной психологии. Пер. с англ. Под ред. С.Римского. – М.: Институт Общегуманитарных исследований. 2014, – 336 с.

40. Тест на чувства. Методика Торонтская шкала алекситимии.(TAS). [Електронний ресурс] – Режим доступа: [//psycabi.net/testy/269-test-na-chuvstva-metodika-torontskaya-shkala-aleksitimii-tas](http://psycabi.net/testy/269-test-na-chuvstva-metodika-torontskaya-shkala-aleksitimii-tas) – Название с экрана.
41. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
42. Фетискин Н.П., Козлов В.В, Майнулов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института психотерапии. 2002. – 490 с.
43. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990. – 367 с.
44. Цимбалістий Б. Родина і душа народу //Українська душа. – К.: Фенікс 1992. – С. 66-96.
45. Чижевський Д. Українська філософія // Філософські студії. – 1993. – №1. – С. 48-157.
46. Шкала экзистенции (тест ШЭ) А.Ленгле, К.Орглер. Методика для диагностики осмысленности жизни. [Електронний ресурс] – Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/641-shkala-ekzistentsii-a-lengle-i-k-orgler> – Название с экрана.
47. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 2000. – 576 с.
48. Янів В. Нариси до історії української етнопсихології / Упорядк. М. Шафовал. – К.: Знання, 2006. – 344 с.

Журавльова Н.Ю. Соціокультурна специфіка роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору (екзистенційно-гуманістичний підхід).

Стаття присвячена дослідженню впливу особливостей українського етнотипу на специфіку використання засобів екзистенційно-гуманістичного підходу в психотерапевтичній роботі з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору. Обґрунтовується доцільність посилення вектора усвідомлення емоційних станів у спектрі переживання українського клієнта, що зустрічається з труднощами пошуку і прийняття життєво важливих рішень.

Ключові слова: психотерапія, екзистенційно-гуманістичний підхід, переживання, життєвий вибір, соціокультурний контекст, український етнотип .

Zhuravlieova N. The socio-cultural specifics of the phenomenon experiences in life choice situation (existential-humanistic approach).

The article investigates the influence of features of Ukrainian etnotip the specifics use of the existential-humanistic approach to psychotherapy work experience with the phenomenon of life in a situation of choice. Expediency vector gain awareness of emotional states in the spectrum of Ukrainian client experiences when faced with difficulties finding and making vital decisions.

Keywords: psychotherapy, existential-humanistic approach, experience, life choices, social and cultural context, Ukrainian etnotip.

Інтерперсональний підхід до психотерапевтичної допомоги у посттравматичному суспільстві

Данилевський І. А.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Статтю присвячено аналізу характерних соціокультуральних рис сучасного українського суспільства. Особливу увагу приділено темі травми та посттравматичному статусу. Розглянуто специфіку застосування інтерперсональної психотерапії у роботі з травмою.

Ключові слова: суспільство споживання, травма, інтерперсональна (міжособова) психотерапія, ідеальна комунікація.

Постановка проблеми

Тенденції, характерні для сучасного етапу розвитку психотерапії, вказують на те, що наразі тема дослідження психотерапевтичних стосунків є особливо актуальною. Кілька останніх десятиліть особливо активно осмислюються та трансформуються вже наявні напрямки психотерапії, виникають та розвиваються нові (наративна психотерапія, інтегративна психотерапія Р. Ерскіна, стосункова психотерапія Х. Харгаден та Ш. Сіллз,

інтерсуб'єктивний психоаналіз Р. Столороу та ін.), що зміщують фокус саме на суб'єктивність клієнта і психотерапевта та специфіку їх стосунків. З одного боку, такі метаморфози можна пояснити зміною самого стилю клінічного мислення, що пов'язано з заміною модерного дискурсу постмодерним. З іншого - економічні, політичні та соціальні трансформації другої половини двадцятого сторіччя призвели до змін у структурі сім'ї, сфері цінностей та стосунків. Суспільство набуває все більше рис “суспільства споживання”: забуття минулого та життя у повторюваному сьогоденні, анулювання традицій [5], відчуження, уявний достаток, фетишизація оточуючого світу та самої людини, масова культура [1]. У результаті змінюється картина проблематики — з невротичної до нарцистичної.

Для українського ж суспільства, до характерного гіпертрофованого дискурсу споживання, додаються також постколоніальний, посттоталітарний та посттравматичний статуси [8]. Розглянемо ці три складові, що вирізняють сучасне українське суспільство, більш докладно.

Український постколоніалізм має всі типові риси: колоніальну ментальність та культурне плазування. Так, власна культура оцінюється як меншовартісна порівняно з культурами інших країн, що супроводжується виявами анти-інтелектуалізму щодо мислителів, науковців та художників, з пост-колоніальної країни. Також ми можемо спостерігати і культурне відчуження [9]. Ілюстрацію цієї вкоріненості культурного відчуження можна знайти ще за часів Шевченка, наприклад, у поемі “Сон”:

Штовхаюсь я; аж землячок,

Спасибі, признався,

З циновими гудзиками:

«Де ты здесь узялся?»

«З України». — «Так як же ти

Й говорить не вмієш

По-здешньому?» — «Ба ні, — кажу, —

Говорить умію,

Та не хочу». — «Экой чудака!... [12, с. 191]

Тривала колонізація українських земель з русифікацією Сходу та полонізацією Заходу призвели до комплексу меншовартості щодо власної мови та культури.

Посттоталітарність українського суспільства визначається глибоко вкоріненим частково усвідомлюваним, частково позасвідомим переживанням страху, психологічного тиску та загрози [8].

На наш погляд і постколоніалізм, і посттоталітаризм можуть бути інтерпретовані через призму посттравматичної ситуації, що вміщує у себе все вказане вище. Так, часткова або цілковита відмова від власної ідентичності, ідентифікація з агресором, прагнення “зійти за свого” робить схожим опис цих феноменів на так званий “Стокгольмський синдром”.

Звертаючись до теми травми, здійснімо екскурс у історію минулого століття. На наш погляд, історія української ментальності тільки і може бути представлена як постійна історія «розривів», що виникали внаслідок вимушеної взаємодії протилежних тенденцій, породжених швидше «вогнищами соціальних вибухів», ніж природним розвитком. У самому стислому вигляді, ланцюжок ментальних потрясінь лише для ХХ століття вражає — це період, про який можна говорити як про суцільну травму: 1905 рік - перша світова війна — загибель Російської імперії - громадянська війна - «червоний терор» - голодомор - сталінські репресії та чистки - друга світова війна — ще один голод - післявоєнна криза — нові людські втрати у Афганістані — падіння радянської імперії — буремні 90-ті.

Звернімося до можливостей історичних реконструкцій та спробуємо простежити, що відбувалося в той період. Примусові мобілізації, колективізація, репресії та голод, передчасні смерті, цілком могли спровокувати у людей відчуття цілковитого безсилля та відсутності смислу. Ця

неможливість опрацювати досвід та надати йому смисл можуть бути поясненням травматизації.

Комплекс подій, зазначених вище, призвів до того, що майже кожна сім'я переживала втрати, багато сімей залишилися без чоловіків і батьків, а наступне покоління і без дідів, або, найчастіше з недієздатними, інвалідизованими чоловіками. Таким чином, об'єктивно склалася ситуація, в якій жінки були змушені, незалежно від своїх бажань, брати на себе повну відповідальність за утримання сім'ї і за дітей. Суспільство не мало відповідної соціальної практики, а жінки - можливостей займатися своїм психологічним станом: вони були зосереджені на виживанні — своєму та сім'ї. Не дивно, що в такій ситуації не було простору для розміщення своїх переживань. І якщо оплакування, разом з канонізацією померлих, було легалізованим, то інший спектр почуттів, як-то біль, відчай, гнів та образа на померлих або на долю, швидше лишався неусвідомлюваним.

Ці неусвідомлювані переживання транслиювалися наступному поколінню, у результаті чого доньки інтроектували гнів та образу на чоловіків, а сини — суміш з провини за власну мужність та страху перед світом [6]. Діти, що вирости в післявоєнні роки, вже не бачили жахів попередніх років, але вони мали змогу відчувати сліди цього у стосунках з батьками як правило, або зовсім не маючи досвіду тріадних стосунків, або маючи такий досвід, який не дозволяв їм побудувати конструктивні стосунки з партнером. Транслюючись із покоління в покоління майже як спадковий фактор, цей негативний досвід впливає на психічне здоров'я наших сучасників і, можливо, буде передаватися далі. У цей же період, можливо, і сформувалася і закріпилася в суспільній свідомості ідея про те, що раз «нагодований і одягнений» - значить «щасливий і задоволений», яка далі виродилася в відсутність емоційного тепла.

Нинішні дорослі, дитинство і юність яких припали на буремні 90-ті, теж мають свій досвід травматичних переживань, які провокувалися таким соціальними пертурбаціями, як перебудова, загибель радянської імперії,

відсутність стабільності, крах ідеалів, дезадаптивність батьків. Ми бачимо у більшості представників покоління проблему несепарованості, спостерігаємо нездатність до ініціативи замість провини і на тлі всього, що відбувалося раніше, - відсутність довіри до суспільства, до батьків, до партнерів, до себе.

Емоційна вихолощеність, дефіцит любові та здатності до стосунків породжують, психотерапевтичною мовою, нарцисичну проблематику. Зустрічаючи партнера, що має, з вищевикладених причин, схожу проблему, вони вибудовують вкрай деструктивні стосунки, в яких очікують один від одного задоволення тих потреб, в яких обидва відчують дефіцит.

На наш погляд, етнокультуральна ситуація посттравматичного суспільства є досить впливовим та маловивченим фактором, що впливає на проблематику сучасних клієнтів.

Психотерапія травми: дослідження та інтеграція.

Наша позиція як інтерперсональних психотерапевтів полягає в тому, що особистість людини може бути зрозумілою лише у історичному та міжособовому контекстах. Саме досвід стосунків та ранні соціальні взаємини, за Г.С. Салліваном, стають тим чинником, що визначають вплив на формування персоніфікацій себе (Я-хороший, Я-поганий, не-Я) та Іншого (мати-хороша, мати-погана). Поєднання цих наративів утворюють селф-систему (систему самості) — відносно стійке утворення, що має на меті уникнення тривоги та підтримку самооцінки [13]. Будь-яка активність людини розглядається та пояснюється як інтерперсональна за своєю природою. Основною та всеохопною рисою будь-якої соціальної взаємодії є селф-презентація: автоматичний та переважно неусвідомлюваний рекурентний стиль, що включає в себе презентацію людини та очікувану реакцію з боку іншого. Інструментом міжособових стосунків є комунікація — вербальна та невербальна.

У контексті інтерперсональної психотерапії ми розуміємо травму як зраду Іншого [2]. Наслідками травми є вплив на сприйняття себе і іншого.

Переживання, наприклад, турботи по відношенню до себе викликає одночасно з сприйняттям люблячого іншого також і сприйняття себе як улюбленого - “хорошого”, та задовольняє основну інтерперсональну потребу людини – потребу у турботі. У протилежному випадку (при переживанні ненависті з боку іншого) виникає переживання себе як "поганого" [11]. Зазначимо, що травму ми розуміємо не лише як результат фізичного чи сексуального насильства, а взагалі як переживання, що перевершує за своєю інтенсивністю здатність людини опрацювати його [11]. Складність ситуації полягає у тому, що дитина, травмована значущим Іншим, вимушена звертатись до нього ж за допомогою. Як результат – сором та дисоціація частини свого Я — персоніфікація “не-Я”.

Якщо стосунки є основним чинником впливу, то тоді вони є і основним чинником лікування. У такому випадку, психотерапія буде полягати у встановленні стосунків, які могли б бути альтернативним досвідом для людини.

Саме з цих причин ми вважаємо за доцільну таку психотерапевтичну стратегію, що була б націлена на підтримку та розвиток контакту у поєднанні з можливістю осмислення цього стосунку. Інтерперсональний підхід дає нам такі технічні та теоретичні можливості. У рамках міжособового підходу ми розглядаємо психотерапію як такі стосунки, у яких і психотерапевт, і клієнт є одночасно дослідниками, учасниками, спостерігачами за дослідниками та за учасниками. Сучасне бачення умов ідеальної комунікації (за Ю. Габермасом) та психотерапевтичного простору повертає нас до ідей мутативного аналізу Ш. Ференці. У нашому розумінні це не означає примусу для психотерапевта відкривати весь свій світ. Радше йдеться про готовність бути досліджуваним клієнтом, бути присутнім, визнавати власну активність та свій вплив на стосунки, виявляти зацікавленість життєсвітом іншого. Таку позицію психотерапевта можна узагальнити формулою: **емпатійність, транспарентність, відмова від владної позиції.**

Останнє також співзвучне з філософським мейстрімом другої половини ХХ ст. Багато мислителів, серед яких М. Фуко, Ю. Габермас, Т. ван Дейк, К.-О. Апель, указують на особливу проблему влади та домінування в культурі та відповідно стосунках. «...Очевидно, що і група, й інституціональні представництва, й соціальна нерівність у цілому відтворюють різницю в контролі над діалогом. Ці відмінності виникають, наприклад, у розмові між чоловіками та жінками, дорослими та дітьми, білими та чорними, багатими та бідними або між більш та менш освіченими такий контроль з боку більш впливового комуніканта може розповсюджуватись на розподіл та присвоєння реплік, вибір мовленнєвих актів, селекції тем та переходів від однієї теми до іншої, визначенні стилю» [4]. Усе це стосується й психотерапевтичних стосунків. Позиція психотерапевта спокушає можливостями зловживання влади, і це, зазвичай, є інституціонально фіксованим в психотерапевтичному дискурсі у формі «володіння істиною». Тому позиція психотерапевта, що ґрунтується на транспарентності та відмові від владної позиції, є умовою комунікативної етики, без якої ідеальна комунікація не може відбутись, а отже, неможливою стає побудова міжособового психотерапевтичного простору. Можна припустити, що, критикуючи «лицемірство професійної діяльності», Шандор Ференці вказував саме на ці аспекти.

Зазначимо, що кожне суспільство має своє розуміння «норми», «нормальності», «успіху», «щастя». І кожен представник суспільства – як клієнт, так і психотерапевт – перебуває під впливом цих конвенційних форм. Тому людина часто сприймає як проблему невідповідність свого індивідуального тексту та домінуючого тексту спільноти, до якої вона належить. Спираючись на розуміння свідомості як тексту й розуміння меж життєсвіту людини як меж її мови, сучасна інтерперсональна психотерапія користується **методом деконструкції**: текст розглядається як простір реалізації владних стосунків — простір репресії, а психотерапевтична робота полягає в спільному аналізі домінуючого наративу для виявлення локацій репресованого наративу —

простору репресій та побудови альтернативного наративу. Отже, інтерперсональний психотерапевт із позицією неперервного емпатійного дослідження в просторі ідеальної комунікації відкриває життєсвіт клієнта, опрацьовуючи три наративи: домінуючий, репресований, альтернативний.

У вимірі стосунків і клієнт, і психотерапевт постають однаково представленими в інтерсуб'єктивному просторі.

Список використаної літератури

1. Бодриар Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Жан Бодриар. - М.: Республика, 2006. - 269 с.
2. Босе Д. Бесчеловечность другого: лечение травмы и депрессии / Д. Босе // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2002. - №3.
3. Габермас Ю. Постметафізичне мислення / Ю. Габермас; пер. з нім. В. Купліна. – К.: Дух і Літера, 2011. – 280 с. – (Сучасна гуманітарна бібліотека).
4. Дейк Тен А. Дискурс и власть: репрезентация доминирования в языке и коммуникации / Тен А. ван Дейк; пер. с англ. – М.: Книжный дом: “ЛИБРОКОМ”, 2013. – 344 с.
5. Джеймисон Ф. Постмодернизм и общество потребления // *Логос*. - 2000. - № 4. - С. 63-77.
6. Кочубейник О.Н., Данилевский И.А. Психоаналитическая интерпретация трансформаций родительских функций в неполной семье / Ольга Николаевна Кочубейник, Иван Анатольевич Данилевский // Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультаційна психологія та психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. – Київ, Вид-во ТОВ “Полігранд”, 2011. - Вип.8. - 256 с., С. 99-108
7. Кристал Г. Травма и аффект / Г. Кристал // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2002. - №3
8. Мединська Ю., Гривул Р. Психологічний аналіз кризи українського суспільства / Юлія Ярославівна Мединська, Ростислав Теодорович Гривул // Психологія і суспільство. - 2011. - №3, С.6-13
9. Постколониалізм. Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії. - режим доступу до статті - <http://uk.wikipedia.org/wiki/Постколониалізм>
10. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан; пер. с англ. О. Исаковой. – СПб.: Ювента; М.: КСП+, 1999. – 347 с.
11. Томас Н.К. Межличностное понимание травмы / Н.К. Томас // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2002. - №3.
12. Шевченко Т. Г. Кобзар / Тарас Григорович Шевченко. - К.: Дніпро, 1985. - 622 с.
13. Kiesler, Donald J. Contemporary interpersonal theory and research: personality, psychopathology, and psychotherapy / by Donald J. Kiesler. 398 p. - (Wiley series in clinical psychology and personality)

Данилевский И.А. Интерперсональный подход к психотерапевтической помощи в посттравматическом обществе.

Статья посвящена анализу характерных социокультуральных черт

современного украинского общества. Особое внимание уделено теме травмы и посттравматическом статуса. Рассмотрена специфика применения интерперсональной психотерапии в работе с травмой.

Ключевые слова: общество потребления, травма, интерперсональная (межличностная) психотерапия, идеальная коммуникация.

Danilevskiy I. Interpersonal approach to psychotherapy in a posttraumatic society.

This article analyzes the characteristic features of modern Ukrainian society. Particular attention is paid to the topic of trauma and posttraumatic status. The specificity of application interpersonal psychotherapy in dealing with trauma.

Keywords: consumer society, trauma, interpersonal psychotherapy, perfect communication.

Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні

Литвиненко Л. І.

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Анотація. У статті висвітлені основні принципи телефонної психологічної допомоги як особливого напрямку психологічного консультування. Значна увага надається характеру телефонної бесіди та допомозі абонентам, які переживають кризовий стан, чи проблемну ситуацію; показана історія розвитку «Телефонів довіри» в світі та Україні, їх специфіка та підготовка телефонних консультантів.

Ключові слова: Телефон довіри, телефонне консультування, діалог, криза, екзистенційно-гуманістичний підхід, кризова інтервенція.

Постановка проблеми

Телефонне консультування в даний час отримало визнання у всьому світі, активно розвивається і вдосконалюється. Для населення України, яке переживає складну політичну і соціально-психологічну кризу, ця форма психологічної допомоги особливо актуальна. Стихійні негативні процеси і збройні сутички на території країни призводять до психічних травм, інвалідності і загибелі людей. Критична ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому — не тільки фізичному, але і психологічному. Це може загострити вже наявне психічне захворювання. З цих та інших причин багато людей відчують потребу в психологічній підтримці.

Істотний внесок у вирішенні цієї проблеми покликані внести служби Телефонної Екстреної Психологічної Допомоги (ТЕПД). У результаті роботи цих служб передбачається стабілізація соціально-психологічної кризи серед населення; попередження причини виникнення кризових станів; актуалізація творчих та особистісних ресурсів; формування психологічної культури; зміцнення психологічного здоров'я і атмосфери психологічної захищеності населення України.

Теоретичний аналіз проблеми

Історія розвитку «Телефонів довіри». Телефонна допомога для людей, що переживали кризу чи проблемну ситуацію виникла ще на початку ХХ століття. Пастор Уоррен заснував у Нью-Йорку так звану лігу «Врятуй життя», основною метою якої було надання психологічної підтримки по телефону. Після другої світової війни, в 1948 році така служба була створена психіатрами Х. Хофф і Е. Рінгель в Європі. В єдиному комплексі вони об'єднали очний прийом і телефонну допомогу і створили центр «Допомога людям втомленим від життя».

Перші служби телефонної допомоги організовувалися як центри з попередження суїцидів у Великобританії в 1953. В Женеві в 1959 році для взаємної підтримки цих служб був створений Міжнародний центр інформації, а через декілька років Міжнародна федерація служб невідкладної телефонної допомоги (IFOTES). Після створення IFOTES країни, що стали її членами, прийняли міжнародні норми, які визначають цілі, принципи і методи роботи федерації і національних асоціацій [1,3,5].

Історія розвитку «Телефонів довіри» в СРСР була також пов'язана з розвитком психіатричної системи превенції самогубств. В 1981 році на базі міського наркологічного диспансеру в Ленінграді створюється служба «Телефон довіри», а у Москві професор А. Амбрумова створює таку службу в 1982 році як відділення експертної медико-психологічної допомоги.

Перша українська служба невідкладної допомоги по телефону виникла в 1983 році в Дніпропетровську при психоневрологічному диспансері. Телефонними консультантами у ній працювали психіатри і психологи. В роки «застою» держава і суспільство з підозрою відносились до створення таких служб. Досить часто вони закривались в силу соціально-психологічної атмосфери того часу.

В 1988 році перша служба «Молодіжний телефон довіри» при благодійному фонді виникає в Одесі, а в 1989 році в Києві при міському психоневрологічному диспансері.

В Україні близько 10 років тому налічувалось більше ніж двісті телефонних ліній. В основному «Телефони довіри» були підпорядковані державним центрам соціальних служб для молоді та службам у справах неповнолітніх; їх діяльність здійснювалась на підставі різних нормативних документів цих центрів. На жаль, політична та соціально-психологічна атмосфера останніх років не сприяла розвитку телефонної допомоги. Служби не отримували -

належної підтримки в їх розвитку і на сьогодні більшість із них перестали функціонувати.

Сучасне психологічне консультування і психотерапія — це біля 500 різновидностей психологічних підходів щодо психологічної допомоги. Кожну з цих різновидностей визначає особлива мова і коло понять, особливі методи, прийоми і техніки роботи, особлива практика консультативного і психотерапевтичного спілкування [5].

Оскільки телефонне консультування інтегрувало в своїй діяльності сучасні знання і підходи прикладної психології, психіатрії, різноманітних психотерапевтичних шкіл, соціальної роботи, тому сьогодні важливо виділити найперспективніші підходи до відбору і підготовки консультантів та волонтерів служби Телефонної Екстреної Допомоги оптимальні для українського соціокультурного простору.

Особливості телефонного консультування. Засобом телефонного консультування є телефон — простий технічний засіб, що вводить обмеження і визначає специфіку такої допомоги. Психотерапевтична взаємодія по «Телефону довіри» в значній мірі зумовлена властивостями телефону як засобу комунікації:

- здатністю телефону з'єднувати людей, що знаходяться на великій відстані один від одного (просторовий аспект комунікації);
- здатністю телефону з'єднувати абонента і консультанта в будь-який час (часовий аспект);
- обмеженістю комунікації акустичним каналом: переважно вербальний характер взаємодії консультанта з клієнтом (одноканальність).

За своєю доступністю служби “Телефон довіри” у багато разів перевищують будь-який інший вид психологічної допомоги. Просторові особливості

комунікації дають можливість людині із будь-якого місця звернутися за допомогою. Характерною рисою комунікації телефоном є той факт, що хоч телефон і дозволяє спілкуватися на значній відстані, абонент і консультант у той же час ніби перебувають поруч. Психолог немов знаходиться у кімнаті абонента, яка стає частиною його внутрішнього світу. Ця властивість телефонного зв'язку полегшує створення атмосфери довіри впродовж розмови з консультантом. Часова особливість телефону полягає в тому, що абонент може отримувати необхідну для нього психологічну допомогу цілодобово.

Людині, котра перебуває у кризовому стані чи переживає проблемну ситуацію, важливо звертатися по допомогу саме тоді, коли є в цьому потреба, коли є переживання сильного болю і страждання.

Діалог є основою телефонного консультування, він надає сенсу людському життю. Саме діалогічні стосунки руйнують ізоляцію та самотність; саме в них реалізується наша людськість, до браку якої людину охоплює порожнеча, відчуженість та самотність. Саме в царині між людської взаємодії відбувається зустріч людей, які цілковито присутні один для одного, готові до відкритості, до того, щоб чути і відповідати, поважаючи при цьому автономність іншого. Ці стосунки є прямими, взаємними та відбуваються тут-і-тепер. Мартін Бубер говорив про унікальність людини через її здатність перебувати в діалозі з ближнім. „Будь-яке справжнє життя є зустріч, зростання людської сутності неможливе стосовно людини до себе, а лише стосовно однієї людини до іншої, між людьми” [2, с. 45]. Аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел із питань надання психологічних послуг по телефону свідчить про результативність цього виду допомоги [1, 3, 5, 8, 9].

На сьогоднішній день достатньо наукових та методичних розробок стосовно особливостей функціонування “Телефону довіри”, проте публікацій присвячених проблемам відбору і підготовки телефонних консультантів обмаль.

Посттравматичні стресові розлади. Аналіз ситуації, яка склалася в Україні показує, що багато людей перебуває у стані тяжкої психологічної кризи. Якщо людина пережила події, коли була загроза її життю; або вона стала свідком поранення чи загибелі, насильницької смерті інших людей — у неї можуть проявлятися різні посттравматичні стресові реакції та розлади. У такому складному стані людина переживає амбівалентні почуття. З однієї сторони присутні сильні емоції: *тривога, горе, страх* за себе і тих, хто їй дорогий, що подібне може повторитися; безпорадність від того, що вона не може нічого змінити; *гнів* на те, що сталося, на людей, які в цьому винні; *сором* відбезпорадності; почуття *провини*, спустошення від того, що вона вижила, що їй довелося легше, ніж іншим, що вона чогось не зробила, а можна було зробити з іншої сторони — емоційну напругу та виснаження; емоційну «тупість», яка проявляється в почутті спустошення, яке нічим не заповнюється. Переживання таких станів приводить до того, що з'являється страх втратити своє життя свою цілісність.

В результаті травматичних подій, людина відчуває безпорадність та безсилля, неможливість самотійно знайти вихід із складної ситуації, страждає від депресії, вважає, що криза ніколи не скінчиться, а становище не покращиться. Людина намагається знайти вихід, але афективна дезорганізація мислення ускладнює планування діяльності, спрямованої на подолання несприятливої ситуації. Той, хто потрапив у ситуацію кризи відчуває гостру потребу в емоційній підтримці та інтелектуальній допомозі, це зумовлює більшу (порівняно із станом психологічної рівноваги) потребу у психологічній допомозі.

У випадку кризової ситуації важливо, щоб поруч з людиною були рідні, близькі, друзі, знайомі. Дуже важливо пам'ятати про те, що на перших фазах своїх переживань, в першу чергу, людина потребує людської присутності. Потрібно створювати умови для «задушевних» розмов. Це необхідно для того, щоб негативні почуття, переживання виходили назовні. Потрібно надавати

підтримку і проявляти свою любов. Якщо таких людей немає — у даному випадку ним є телефонний консультант, співпричетний до переживань іншого. Іншому він віддає своє прийняття, турботу, вміння слухати і відповідати. Надаючи психотерапевтичну допомогу людям у кризовому стані, працівник телефонної служби ставить собі дві принципові задачі. Перша полягає у зменшенні до певної міри проявів емоційної напруги на період кризи; друга — у мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що дозволить осмислити те, що відбулося, допоможе усвідомити, що загроза втрати, смерті позаду.

Підготовка телефонних консультантів. У цій складній ситуації підбір і підготовка консультантів та волонтерів до роботи на службі Телефонної Екстреної Психологічної Допомоги є доволі складним і відповідальним завданням. Консультування саме по собі є популярною професією і, як правило, приваблює добрих, уважних і емпатійних людей. Ефективність роботи консультанта і ефективність психологічної допомоги залежать від багатьох чинників, серед яких:

- особистісні якості, знання, уміння, навички і досвід консультанта;
- освіта консультанта;
- здатність консультанта до професійної рефлексії та супервізії, безперервної освіти та особистісного зростання.

Кожен із виділених чинників забезпечує якісний контакт і є стрижнем психологічного консультування, але все ж таки найважливішим залишається особистість консультанта. Повнота і цілісність особистості консультанта мають важливе значення для ефективного консультування. Саме особистість психолога майже у всіх теоретичних системах виділяється як найважливіший засіб у процесі консультативної роботи. Важливо, щоб ті, хто бажає стати консультантом, уважно вивчали себе, свій внутрішній світ. Це дає змогу працювати з позиції пережитого емоційного досвіду, яку Р. Мей називає вмінням бути «пораненим цілителем» [4]. А. Адлер відзначав, що метод лікування повинен

бути в самому терапевтові. «Ніякі спеціальні методи психотерапії не можуть дати суттєвого результату, якщо між лікарем і хворим не встановлюються певні стосунки, які дають хворому надію на отримання допомоги і потреби в спілкуванні з лікарем» [5, с. 101].

К. Роджерс також підкреслював, що теорія і методи консультанта не настільки важливі, як такі його особливості: чутливість, об'єктивність, гнучкість, відсутність серйозних проблем у самого консультанта. Він вважав особливо шкідливими для консультанта авторитарність, пасивність і залежність, схильність використовувати клієнта для задоволення своїх потреб, невміння бути терплячим [7].

Представники гуманістичного напрямку в психології, як правило, виділяють наступні риси ефективного консультанта-психолога: емпатію і розуміння, здатність вислухати і чути, автентичність, відкритість власному досвіду, душевність, толерантність, вміння почувати себе вільно в будь-якому середовищі, прийняття власної відповідальності, безоцінковий характер і глибина стосунків з іншими людьми, інтелігентність, вміння створити сердечну, безпечну і теплу атмосферу, легкість у підтримці розмови, почуття гумору.

К Шнейдер [5] виділяє три важливі постулати кваліфікованого психологічного консультування:

- особистісна зрілість консультанта (успішно вирішує свої проблеми, відвертий, терплячий і щирий у своїх стосунках);
- соціальна зрілість (консультант може ефективно вирішувати проблеми клієнта, відвертий і щирий у ставленні до клієнта);
- зрілість консультанта — це процес, а не стан.

Л. Петровська говорить про те, що успішність психолога визначається не тими психотехніками, які він використовує, а його особистішим потенціалом, здатністю добре відчувати іншу людину, практичним досвідом (який включає досвід клієнта, спостерігача, помічника) [6].

Узагальнюючи сказане вище, можна стверджувати, що ефективний консультант – насамперед зріла людина. Чим різноманітніший стиль особистого і професійного життя, тим ефективнішою буде його діяльність. У консультуванні, як і в житті, важливо керуватися не стільки формулами, скільки своєю інтуїцією і потребами ситуації.

При наборі консультантів і волонтерів для роботи в службі «Телефон довіри» потрібно керуватися не кількістю сертифікатів та дипломів по психології, а особистісними властивостями кандидата. «Телефонний консультант» насамперед людина, яка не засуджує, уміє слухати, бути причетним до іншої людини, перебувати в діалогічному просторі, де двох поєднує телефон.

Окрім того, всі консультанти незалежно від їх психологічної освіти, проходять спеціальну програму навчання з питань телефонного консультування. Заняття проводяться у формі лекцій, семінарів та тренінгів. Програма підготовки передбачає близько ста годин. В ситуації, яка зараз є на Україні доцільно проводити інтенсиви по підготовці волонтерів.

Відбір консультантів здійснюється поетапно.

1. Початковий — здійснюється у формі інтерв'ю з кандидатами (мова йде про вік, освіту, мотивацію працювати на «Телефоні довіри», згоду розділяти гуманістичні традиції функціонування служби, надання інформації стосовно «Телефону довіри», його роботи як консультанта, умови відбору та підготовки).
2. Психологічний відбір (частина професійного відбору, спрямована на виявлення професійно значимих якостей майбутнього консультанта «Телефону довіри»).
3. Продовження відбору у процесі навчання (тренінг особистісного зростання і професійних навичок).
4. Завершення відбору в період стажування (шість тижнів кандидат працює разом із супервізором).

Таким чином відбір кандидатів продовжується протягом усієї програми підготовки.

Розроблений нами курс «Підготовка консультантів і волонтерів «Телефону довіри» передбачає теоретичну і практичну частини. В основу курсу покладені модель клієнт-центрованої терапії К. Роджерса та концепція кризової інтервенції Н. Хенсела [7; 9].

Спочатку відібрані кандидати проходять теоретичну підготовку в рамках курсу «Введення в психологічне консультування». Вони знайомляться з організаційними, технологічними та етичними засадами телефонного консультування. Курс розкриває основні положення гуманістичної теорії особистості та найпоширеніші підходи психологічного консультування.

Навчання проводиться поетапно, поступово освоюються практичні методи роботи з різними типами звернень, відпрацьовуються почуття самих консультантів стосовно різних емоційних і психологічних проблем. Супервізія здійснюється на основі рольових ігор та змодельованих ситуацій звернень абонентів. Під час супервізії і відбувається остаточна оцінка готовності кандидата до роботи в службі.

Консультанти під час роботи та в особистому житті зустрічаються з рядом труднощів, тому необхідна організація професійного спілкування, яка б включала в себе:

- балинтовські групи;
- семінари професійної майстерності;
- супервізію;
- групи особистісного зростання;
- роботу з «вигоранням» та ін.

Консультант «Телефону довіри» має усвідомлювати необхідність підтримки своєї компетентності на сучасному рівні шляхом участі в програмах безперервного навчання та постійної супервізії.

Використана література:

1. «Бифрендерз Интернэшнл». Расширение деятельности добровольцев по предотвращению случаев самоубийств. Учебное пособие. Лондон: Издание «Бифрендерз Интернэшнл», 1994. — 150 с.
2. Бубер Мартин. Я и Ты / Пер.с нем. Ю. С. Терентьева, Н. Файнгольда; послесл. П. С. Гуревича. / Мартин Бубер – М.: Высш. шк., 1993 — 175 с.
3. Вебер Вилфрид. Важные шаги к помогающему диалогу: программа тренинга, основанная на практическом опыте / Пер. с англ. С. М. Адамовой. Под общей редакцией В. Е. Каган и Е. С. Креславского. — СПб.: РАТЭПП, 1998. — 112 с.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К. Кругловой. — М.: Независимая фирма "Класс", 1994. — 165 с.
5. Практика телефонного консультирования: хрестоматия / Ред.-сост. А. Н. Моховиков. — М.: Смысл, 2001. — 379 с.
6. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг/Л. А. Петровская – М.: Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.
7. Роджерс Карл Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл. Р. Роджерс. Пер.с англ. — М. : Изд. группа «Прогресс»: Универс, 1994. — 480 с.
8. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии / Т. А. Флоренская. — М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2001. — 208 с.
9. Хембли Г. С. Телефонная помощь / Г. С. Хембли. — Одесса : Изд. ФСПП «Перекресток», 1992. — 98 с.

Литвиненко Л. И. Телефонное консультирование в условиях социально-психологического кризиса в Украине. В статье освещены основные принципы телефонной психологической помощи как особого направления психологического консультирования. Значительное внимание уделяется характеру телефонной беседы и помощи абонентам, которые переживают кризисное состояние, или проблемную ситуацию; показана история развития «Телефонов доверия» в мире и Украине, их специфика и подготовка телефонных консультантов.

Ключевые слова: Телефон доверия, телефонное консультирование, диалог, кризис, экзистенциально-гуманистический подход, кризисная интервенция.

Litvinenko L. I. Telephone counseling in the conditions of social and psychological crisis in Ukraine. The article outlines the basic principles of the telephone special psychological care as a kind of psychological counseling. Much attention takes notice of the nature of telephone conversations and help of the customers who are in crisis situation, or has a problem situation, shows the history of "hotlines" in the world and in Ukraine, their specifics and training telephone counselors.

Keywords: helpline, telephone counseling, dialogue, crisis, existential-humanistic approach, crisis intervention.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Зміст корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня усвідомлення суб'єктом наявних сценарних проявів

Костіна Т.О.,

Академія муніципального управління

Резюме. У статті представлено зміст корекційно-розвивальної програми з підвищення рівня усвідомлення суб'єктом наявних сценарних проявів. Надано перелік та опис вправ, реалізація яких сприяє підвищенню рівня самоусвідомлення особистості. Кожна вправа вміщує мету та детальну інструкцію, що оптимізує процес використання представленої корекційної програми.

***Ключові слова:** автономія, життєвий сценарій, корекційно-розвивальна програма, самоусвідомлення, усвідомлення.*

Постановка проблеми

Використання дієвих засобів, які сприяють розкриттю потенціалу особистості (творчого, професійного, особистісного) та уможлиблюють здійснення її життєвого задуму набуває все більшої актуальності у сучасній психологічній науці. Адже розробка та впровадження корекційних програм дає змогу тренерам та ведучим групи допомогти її учасникам подивитись на своє життя під іншим кутом, переосмислити минуле та зробити перші кроки до бажаного майбутнього, що розгортатиметься поза межами життєвого сценарію на основі свідомих та автономних рішень.

Проблематика життєвого сценарію підіймалась багатьма науковцями. Серед зарубіжних необхідно відзначити Е. Берна, Б. Гулдінг та М. Гулдінг, Й. Стюарт, В. Джойнс, К. Штайнера [1; 2]. У межах вітчизняної психології до даного питання звертались П. Горностай, Т. Костіна, І. Лєтова, Г. Хомич [2]. Не зважаючи на великий інтерес науковців та потужної теоретичної розробки цієї теми, до сьогодні залишається невирішеним питання щодо корекції сценарних проявів людини та можливості до виходу за межі наявного сценарію життя. Актуальною задачею наукового пошуку має виступати побудова корекційної програми, практичне застосування якої сприяло б виходу особистості за межі життєвого сценарію [3; 4].

Метою даної статті є представлення змісту корекційно-розвивальної програми, яка вміщує перелік вправ та інструкцій, використання яких сприятиме більш глибокому розумінню тренером процесу виходу особистості за межі сценарію життя.

Результати теоретичного аналізу проблеми

Програма «Життєвий сценарій особистості» вміщує 10 занять та належить до програм рефлексивного спрямування [2; 4]. Кожне заняття включає мету, опис вправ, основну та додаткову інструкції.

1 заняття. Метою першого заняття є: формування правил тренінгової групи, знайомство з учасниками, створення доброзичливої атмосфери. На початку першого заняття тренер визначає основні правила тренінгової роботи, яких мають дотримуватися кожен учасник групи. Перед вправами першого заняття, тренер роздає учасникам бейджі, на яких вони записують своє ім'я. Тепер кожен учасник групи та тренер можуть звертатись один до одного на ім'я.

Вправа «Анкета»: мета даної вправи полягає у можливості для учасників краще познайомитися один з одним. Визначення схожих подій серед учасників групи. Дослідження впливу окреслених подій на процес розгортання їх життєвого шляху індивіда.

Інструкція: Зараз кожен з Вас отримає анкету із 10-ма запитаннями (Приклад запитання анкети: «Мої батьки завжди вимагали від мене бути слухняним», «Я мала приходити додому вчасно» і т.д.). Ви маєте дати письмові відповіді. Працюєте самостійно. Час на заповнення анкети – 5-7 хвилин.

Додаткова інструкція: Тепер я буду зачитувати пункти анкети. Ви маєте піднімати руки, якщо даний пункт мав місце у Вашому житті. Отже, Ви можете бачити учасників, у яких є щось спільне із Вами. Розподіліться на пари із тими учасниками, з якими Ви маєте схожу відповідь, та обговоріть у парі дане твердження.

Вправа «Рука»: мета даної вправи полягає у встановленні атмосфери довіри у групі; визначення наявності стереотипів сприймання інших людей.

Інструкція: Зараз Ви маєте обрати партнера, з яким би хотіли працювати. Ви маєте сісти навпроти один одного. Один з Вас простягає руку так, щоб інший міг з нею добре познайомитися. Ви маєте роздивитися її з усіх боків, доторкнутися до неї, повертіти. Оцінити її розмір, форму руки, прикраси тощо. Намагайтеся оцінити руку, як символ і вираження цілісної особистості свого партнера. За моєю командою Ви міняєтесь ролями: тепер Ваш партнер має познайомитись з Вашою рукою. Після виконання вправи Ви маєте зробити презентацію Вашого партнера (спираючись на Ваші враження від його (її) руки).

2 заняття. Починаючи з другого заняття, учасникам тренінгу будуть пропонуватися вправи та завдання, спрямовані на стимулювання самоусвідомлення та осмислення власного життєвого сценарію.

Вправа «Що впливає на моє життя?»: метою вправи є виокремлення суб'єктом чинників, які впливають на його життя.

Інструкція: Будь-ласка, напишіть перелік факторів (події, люди тощо), які здійснюють вплив на Ваше життя. Записуйте все, що спадає на думку.

У процесі виконання вправи, учасники групи виходять на поняття зовнішньої (події, інші люди тощо) та внутрішньої (ставлення до певних подій,

життєвий вибір, наявні сценарні переконання тощо) детермінації життєвого шляху особистості.

Вправа «Кола мого життя»: ця вправа спрямована на визначення особливостей взаємозв'язку минулого, теперішнього та майбутнього на життя людини; визначення суб'єктивного переживання цього впливу.

Інструкція: На листках паперу, будь-ласка, зобразіть три кола. Кожне коло буде символізувати певний часовий проміжок Вашого життя: одне коло – це минуле, друге – теперішнє, третє – майбутнє. Кола можуть бути розміщені як завгодно. Головне, щоб вони виражали Ваше переживання взаємозв'язку минулого, теперішнього та майбутнього. Позначте, якому часовому проміжку відповідає певне коло.

3 заняття. На цьому занятті продовжується саморефлексія учасників щодо себе; актуалізуються особистісні переконання, визначається їх вплив на життєвий шлях особистості. *Вправа «Хто я?»:* метою даної вправи є визначення особливостей самосприйняття особистості.

Інструкція: Будь-ласка, напишіть відповіді на дане запитання. Записуйте все, що спадає на думку. Пишіть твердження у тому порядку, у якому вони спали Вам на думку. Зазначте мінімум 10 відповідей.

Вправа «Мої переконання»: метою вправи є визначення переконань особистості щодо оточуючого світу, інших людей та себе.

Інструкція: Розділіть листок паперу на 3 колонки. Перша колонка буде вміщувати у себе перелік переконань щодо оточуючого світу; друга – переконання щодо інших людей; третя – переконання щодо себе. Записуйте все, що спадає на думку.

Додаткова інструкція: Зараз у кожній колонці (всього їх 3) навпроти кожного переконання поставте знак «+», або «-». Знак «+», якщо дане переконання допомагає Вам у житті, знак «-», якщо заважає.

У ході обговорення учасники визначають, які переконання переважають у них по відношенню до себе, інших людей та оточення. Аналізують модальність

(«+» або «-») цих переконань. Приходять до розуміння взаємообумовленості наших переконань та специфіки взаємодії із світом.

4 заняття. На цьому занятті учасники будуть створювати казку. Дана форма роботи дає змогу визначити особливості життєвого сценарію індивіда. Тому, елементи казкотерапії є необхідною умовою у процесі дослідження життєвого сценарію особистості.

Вправа «Казка: жила-була дівчинка (хлопчик)...»: вправа дає можливість дослідити особливості життєвого сценарію учасників групи.

Інструкція: Сьогодні ми з Вами перетворимося на казкарів. Кожен з Вас напише казку, у якій будуть казкові герої з якими будуть відбуватись певні казкові події. Казка має починатись словами «Жила-була дівчинка (хлопчик)...». У казці має бути початок (як народився герой, де і як зростає тощо). Далі йдуть основні події казки, а потім закінчення казки. З героям можуть відбуватись будь-які події: не має жодних обмежень щодо місця, часу розгортання казкових подій. Ви автор, це Ваш твір. Ви створюєте власну казку. У кожного з Вас є листки паперу, на яких Ви зможете записати Ваш твір. Отже, починаємо!

У процесі обговорення казок піднімається питання про взаємозв'язок між подіями у казці, головним героєм та подіями у житті учасників групи. Аналізується «відзеркалення» у казці того, що турбує автора даної казки; актуалізуються теми, що є важливими для учасників групи (але не завжди є усвідомлюваними).

5 заняття. Продовжується рефлексія щодо себе та свого життя; визначаються патерни поведінки, характерних для учасників групи, аналізується вплив схожих, повторюваних реакцій на життя особистості.

Вправа «Девіз»: метою вправи є визначення головного переконання особистості щодо себе та свого життя. Визначається емоційне прийняття/неприйняття даного девізу.

Інструкція: Зараз кожен з Вас має подумати та назвати, футболку з яким написом Ви б купили. Цей напис має символізувати щось важливе саме для Вас, бути Вашим девізом! Відбивати суттєві характеристики Вашого життя та Вас як особистості. Подумайте, якого кольору має бути ця футболка, що символізує даний колір для Вас?

Додаткова інструкція: Зараз подумайте, як би Ви могли зобразити Ваш девіз. Який би це був символ. Унаочніть Ваш девіз.

Вправа «Зазвичай я»: вправа спрямована на визначення характерних для суб'єкта переживань, дій, думок. Розкривається взаємозв'язок між визначеними сферами функціонування особистості.

Інструкція: Розділіть листок паперу на 3 колонки. У цих колонках Ви будете записувати те, про що Ви зазвичай думаєте, що робите, і що відчуваєте. Отже, перша колонка «Я думаю», друга колонка «Я роблю», третя колонка «Я відчуваю». У першій колонці («Я думаю») Ви записали певне твердження. У другій колонці («Я роблю») Ви маєте відобразити результат того, що було записано у першій колонці: чи втілюєте Ви у життя те, про що думаєте? У третій колонці («Я відчуваю») відображені Ваші почуття щодо того, що Ви зробили, або не зробили.

Додаткова інструкція: Зараз у колонці «Я відчуваю» навпроти кожного почуття поставте знак «+», або «-». Порахуйте кількість «+» та «-». Визначте, чого більше у Вашому житті.

6 заняття. Даній вправі передуює міні-лекція тренера про его-стани особистості (Дорослий, Дитина та Родитель), що розробляється у рамках теорії транзакційного аналізу.

Вправа «Его-стани»: метою вправи є виявлення особливостей проявів его-станів особистості.

Інструкція: Зараз ми будемо досліджувати ваші его-стани та їх особливості. Перед вами стоять три стільці: 1, 2,3. Номер 1 – позначає его-стан Дитини, номер 2 – стан Дорослого, номер 3 – стан Родителя. Зараз кожен з вас по черзі

буде розповідати про себе, про своє життя, плани на майбутнє тощо. Ви будете пересідати із стільця на стілець, у відповідності до зміни Вашого его-стану. Починати будете із стану Дорослого (стілець номер 2) – маєте просто розказати щось про себе. У процесі розповіді Ви маєте пересаджуватися на інші стільці, у відповідності до змін Вашого его-стану. Так, якщо Ви будете говорити про те, що Ви мусите зробити – це стан Родителя. Якщо будете розповідати про те, що бажаєте – це стан Дитини.

Вправа «Хочу та мушу»: метою вправи є виявлення особливостей его-станів учасників групи.

Інструкція: Розділіть листок паперу на 2 колонки. Одну колонку позначте «Хочу», другу – «Мушу». У колонці «Мушу» Ви маєте записати те, що, на Вашу думку Ви маєте робити. У колонці «Хочу» запишіть те, що Ви хочете робити, мати у Вашому житті. Жодних обмежень не має, пишіть те, що спадає на думку.

Додаткова інструкція: Зараз навпроти кожного твердження у кожній колонці поставте знак «+», або «-». Знак «+», якщо виконуєте, втілюєте цей пункт у Вашому житті; «-», якщо не виконуєте. Визначте, чого більше Ви виконуєте у Вашому житті. Учасники групи підходять до розуміння наявності у їх житті того, що вони мають виконувати та того, щоб вони хотіли робити. Постає питання походження тверджень (наприклад, значна кількість тверджень з колонки «мушу» формуються у дитинстві під впливом батьків; що репрезентується у дорослої людини в его-стані Родитель) та виділяється, яке значення вони мають для індивіда. Реалізація, або не реалізація бажань (твердження колонки «хочу»), дає інформацію щодо можливостей особистості розуміти потреби внутрішньої «дитини».

Вправа «Лінія стану»: метою вправи є заглиблення індивіда у переживання про себе та своє життя.

Інструкція: На підлозі Ви бачите лінію, що розділена точкою посередині. На одному полюсі знак «+», на протилежному знак «-». Точка посередині умовно позначимо, як нуль. За цією лінію виберіть місце, яке позначимо як

«місце експерта». Зараз подумайте, із якою проблемою Ви хотіли би попрацювати, уявіть її. Коли будете готові (чітко уявили проблему, сформулювали її для себе), можете стати на лінію у точці нуль. Вдихніть декілька раз, потім поверніться до полюсу із знаком «-». Починайте рухатись до нього, звертаючи увагу на те, що відбувається з Вами: які з'являються тілесні відчуття, візуальні образи, переживання тощо. Маленькими кроками рухайтесь до кінця лінії. Коли опинитесь на кінці лінії («-»), деякий час не ворухіться, будьте там, відчуйте, що відбувається з Вами, Вашим тілом. Які образи виникають у Вас у цій точці? Як Ви себе відчуваєте? Після того, як деякий час побули у цьому стані (занурилися у проблему та відчули її), починайте потроху виходити із негативного полюсу. Рухайтесь до точки нуль. Деякий час побудьте у ній. Потім розверніться і, так само, як Ви рухались до полюсу «-», тепер рухайтесь до полюсу «+» (протилежна характеристика до негативного полюсу). Звертайте увагу на Ваші тілесні відчуття, які думки з'являються тощо. Після виконання завдання, повертайтеся у точку нуль. Вдихніть декілька раз. Потім вийдіть за межі лінії на місце «експерта». У цьому місці запитайте себе, що Ви можете зробити, щоб у Вашому житті Ви були ближче до позитивного полюсу.

7 заняття. На цьому занятті учасники знайомляться з поняттям «життєвий сценарій», що є нарізним каменем у теорії транзакційного аналізу. Учасники отримують інформацію щодо особливостей формування життєвого сценарію, його видів, значення сценарію у процесі розгортання життєвого шляху суб'єкта, його вплив на взаємодію з оточенням. У результаті отримання даної інформації, учасники зможуть більш глибоко зрозуміти особливості їх життєвого сценарію, його проявів у процесі взаємодії з іншими людьми, інтерпретації подій, вчинків тощо. Учасники групи можуть визначити, які сценарні переконання заважають їм вийти за межі власного сценарію та вибудувати автономію.

Вправа «Мій провідний драйвер»: метою є виявлення провідного драйверу особистості.

Інструкція: У кожного з Вас є листок з переліком тверджень. Ви маєте поставити навпроти кожного твердження поставити оцінку, яка б показувала, наскільки дане твердження підходить для Вас.

Додаткова інструкція: учасникам роздаються листки із методикою визначення провідного драйверу, що використовується у межах теорії транзакційного аналізу (наприклад, у варіанті Джулії Хей). Далі тренер дає інтерпретацію по кожному драйверу та йде обговорення результатів із групою.

8 заняття. На цьому занятті учасникам пропонується відчутти новий досвід, який сприяв б розумінню наявних схем (часто застарілих) у сприйманні та взаємодії з оточенням. Заняття спрямоване на розширення меж суб'єкта в осмисленні свого життя, виділенні факторів, що здійснюють вплив на розгортання його життєвого шляху.

Вправа «Моє нове ім'я»: дослідити вплив ім'я людини на її самосприйняття, на процес взаємодії з іншими людьми, зовнішнім середовищем.

Інструкція: Зараз кожен з Вас має розповісти історію щодо свого ім'я: що воно означає, чому Вас назвали саме так, хто був ініціатором вибору імені. Розкажіть, як Ви самі ставитесь до свого імені: чи воно подобається Вам, чи ні. Як Вас називають друзі, батьки (які форми імені використовують). Чи хотіли б Ви змінити його? Чому? На яке саме?

Додаткова інструкція: Зараз подумайте, як би Ви хотіли, щоб Вас називали інші. Ви можете обрати зовсім нове ім'я (або взагалі вигадати ім'я, якого ще не існує). Ви можете представити нову форму Вашого імені, яку Ви зазвичай не використовуєте. Запишіть Ваше нове ім'я на листочку та прикріпіть до себе. Представте своє ім'я групі: голосно назвіть себе. Кожен учасник має привітатися з Вами та назвати Вас на нове ім'я. Ви маєте слідкувати за відчуттями, що виникають у Вас, коли учасники групи називають Вас по-новому. Що Ви відчували, коли до Вас зверталися по-новому?

Вправа «Свобода»: метою вправи є отримання досвіду учасниками групи щодо можливостей реалізації іншої поведінки у власному житті.

Інструкція: Зараз уявіть собі, що Ви прийняли чарівну пігулку, яка на деякий час стирає усі стримуючі фактори, засвоєні правила та моральні норми. Ви звільнюєтесь від тривожності, боязливості, від внутрішньої цензури та будь-якого зовнішнього тиску. Дія пігулки триває протягом тижня. Що Ви будете робити увесь цей час? Що Ви будете говорити? Як буде виглядати Ваше життя? Як Ви будете себе почувати? Напишіть, як би Ви прожили цей тиждень.

Додаткова інструкція: Тепер подумайте, що б Ви могли зробити із даного переліку і без дії чарівної пігулки? Запишіть свої думки.

9 заняття. На початку заняття учасники діляться результатами виконання домашнього завдання: які зміни відбулися у їх житті у результаті зміни презентації свого імені. Питання усвідомлення життєвого сценарію не може бути залишеним на рівні усвідомлення. Наступним кроком мають бути дії, які сприятимуть формуванню незалежності від сценарію. Однак, дії, які сприяли б життєвим змінам, можуть не втілюватися у життя. Тому, на даному занятті окреслюється проблема внутрішнього супротиву особистості щодо змін.

Вправа «Мій гремлін»: метою є виявлення внутрішнього супротиву особистості у процесі побудови автономії, під час виходу за межі життєвого сценарію.

Інструкція: Кожна людина прагне до щасливого життя. І має у своїй уяві образ життя, що найбільш бажаним для неї. Однак часто наші прагнення не втілюються у життя, а так і залишаються на рівні мрій. У відповідальний момент людина може передумати, забути тощо. У психології таке явище називають супротивом. Але сам термін вже дещо лякає. Тому ми з Вами зараз будемо уявляти наш супротив не як щось невідоме нам, ми уявімо його, як якусь невеличку істоту. Ця істота знаходиться у нас, з'являється у відповідальні моменти та може досить сильно порушувати наші плани щодо особистісних змін. Це наш внутрішній гремлін. Отже, уявіть Вашого гремліна: як виглядає,

коли найчастіше з'являється, що говорить Вам, як Ви себе при цьому відчуваєте. Будь-ласка, намалюйте Вашого гремліна, дайте йому ім'я. Після цього, кожен з Вас представить аудиторії свого гремліна.

Вправа «Мої життєві позиції»: визначення ОК-позицій індивіда (за Ф. Ернстом). У процесі обговорення цієї вправи учасники приходять до розуміння наявності у їх житті усіх чотирьох життєвих позицій. Визначають, яка з них є домінуючою. Осмислюють фактори, що сприяли б утриманню у позиції Я-ОК, Ти-ОК.

Інструкція: Зараз ми будемо досліджувати ОК-позиції. Цей термін позначає життєву позицію індивіда щодо себе та оточуючого світу. Синонім – екзистенціальна позиція. У теорії транзакційного аналізу виділяють чотири ОК-позиції (ОК позначають як «+», не-ОК позначають як «-»): Я+Т+, Я-Т+, Я+Т-, Я-Т-. У кожного з Вас є листок із прикладом та поясненням щодо цих позначень. Ознайомтесь із ними. Тепер проаналізуйте, яка із цих позицій зазвичай характерна для Вас. Намалюйте Ваші ОК-ділянки (ділянкограму) за прикладом, що у Вас є.

10 заняття. Десяте заняття є заключним етапом курсу тренінгу особистісного зростання «Життєвий сценарій особистості». Останнє заняття – це підбиття підсумків учасниками групи та її тренером. На заключному занятті відбувається рефлексія набутого досвіду, окреслюються можливі шляхи подальшого розвитку особистості. Актуалізується поняття особистісної автономії, як протиположності програвання життєвого сценарію.

Вправа «Моя автономія»: створення образу автономії суб'єкта.

Інструкція: На протилежному полюсі життєвого сценарію знаходиться автономія – здатність особистості приймати «дорослі», не сценарні рішення. Зараз зобразіть Вашу автономію у вигляді певного образу, символу. Намалюйте її.

Вправа «Побажання собі»: актуалізація бажань суб'єкта щодо себе та свого подальшого життя.

Інструкція: Протягом наших занять ми аналізували себе, свій минулий досвід, досліджували свій життєвий сценарій та його вплив на Ваш життєвий шлях. Зараз, спираючись на ті знання, що Ви отримали, на ті емоції, які Ви відчували, виконайте наступне завдання. На листку паперу напишіть побажання собі, чого б Ви побажали собі у майбутньому?

Вправа «Подяка групі»: завершення контакту у групі.

Інструкція: Протягом нашого тренінгу ми зробили багато відкриттів про себе, а також про інших учасників групи. Ми здобули груповий досвід. І цей досвід ми отримали завдяки кожному із учасників групи. Зараз ми виконаємо останню вправу нашого тренінгу. По колу ми будемо передавати свічку і кожен з Вас має дати групі та її учасникам певне побажання.

Висновки

Зміст запропонованої корекційної програми не вичерпує усієї проблематики життєвого сценарію та окреслює один із можливих шляхів підвищення рівня розуміння людиною наявного сценарію життя. Представлений перелік вправ не є остаточним та кінцевим варіантом: у ході реалізації кожної програми виникають питання, які потребують уточнення, зміни та адаптації. Тому перспективним вважаємо переосмислення програми ведучим групи у залежності від потреб, рівня розвитку та «запитів» зі сторони учасників тренінгового процесу.

Список використаної літератури

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: [пер. с англ.] / Берн Э. – Екатеринбург: Литур, 2001. – 576 с.
2. Костіна Т.О. Особливості усвідомлення життєвих сценаріїв у юнацькому віці / Костіна Тетяна Олександрівна: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» – Київ, 2013. – 20 с.
3. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все / В.Е. Максимов. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 272 с.
4. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. – 480 с.

5. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Фопель К. : Пер. с нем. 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.

Костина Т.О. Содержание коррекционно-развивающей программы по повышению уровня осознания субъектом наличных сценарных проявлений.

В статье представлено содержание коррекционно-развивающей программы по повышению уровня осознания субъектом сценарных проявлений. Приведен перечень и описание упражнений, реализация которых способствует повышению уровня самосознания личности. Каждое упражнение содержит цель и детальное описание, что способствует оптимизации процесса использования представленной коррекционной программы.

Ключевые слова: автономия, жизненный сценарий, коррекционно-развивающая программа, осознание, самоосознание, тренинг.

This paper presents the content remedial and developing program to raise awareness of a subject existing life-script displays. It contains a list and description of the exercise, the implementation of which will help increase self-awareness of the individual. Each exercise contains goal and detailed instructions that optimizes the process of using provided correctional program.

Key words: autonomy, awareness, life-script, remedial and developing program, training.

Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення

Манілов І. Ф.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Визначено та систематизовано базові положення авторської методики психотерапевтичної допомоги – Психотерапевтичне подорожування наодинці (ППН). Показано, що використання даних положень є необхідною умовою досягнення позитивного психотерапевтичного ефекту. Визначено роль психотерапевта у підготовці клієнта до ППН. Встановлено, що при реалізації ППН необхідно активно використовувати сугестію.

Ключові слова: *психотерапевтичне подорожування наодинці; психотерапевтичний вплив; сугестія.*

Постановка проблеми

При наданні допомоги людям з невротичними, пов'язаними із стресом і соматоформними розладами, особливе місце займають різні методи психотерапевтичного впливу. У переважної більшості фахівців необхідність їх використання не викликає сумніву[1;2;3]. Слід зазначити, що усі традиційні методи психотерапії мають певні часові обмеження. Психотерапія починається з моменту звернення людини по допомогу і в якийсь певний момент завершується. У цій ситуації закономірно виникає питання, яким чином можна закріпити отриманий позитивний ефект після того, як сеанси психотерапії завершаться і яким чином зробити клієнта більш самостійним і незалежним від психотерапевта. Дослідження в цьому напрямі є вельми актуальними для клінічної психології та психотерапії.

Будь-який психотерапевтичний процес можна розглядати як цілеспрямований рух із стану «мені погано» в стан «мені добре». Ця своєрідна

«подорож», під час якої людина долає труднощі і всілякі перешкоди, поступово наближаючись до бажаної мети. У цій подорожі можуть бути помічники і попутники, але більшу частину «дороги» людина долає сама, а психотерапевт лише підтримує її та спрямовує. Цілком закономірно виникає питання, яким чином максимально використати потенціал такого «подорожування наодинці».

Кілька років тому, автором цієї статті було запропоновано ефективний спосіб пролонгації психотерапевтичної дії – Психотерапевтичну подорож наодинці (ППН) [4]. Ця методика активно використовує психотерапевтичний потенціал сугестії і дозволяє подовжувати позитивний ефект усієї попередньої психотерапії. Раніше [4], вже було викладено деякі положення ППН. З метою розробки конкретних методичних рекомендацій по реалізації психотерапевтичної подорожі наодинці було проведено додаткові наукові дослідження. У завдання досліджень входило: виділити і систематизувати базові положення, які дозволяють отримувати необхідний психотерапевтичний ефект.

На першому етапі дослідження вивчалися звіти, фото-відеоматеріали людей подорожуючих самотійно, та проводилося структуроване інтерв'ю і анкетування мандрівників. Крім того, автор статті здійснив більше двадцяти самотійних подорожей різного ступеню складності. Під час подорожей було перевірено низку гіпотез, відносно їх психотерапевтичних можливостей. Було встановлено, що лише дотримання певних правил дозволяє досягти психотерапевтичного ефекту. Отримані матеріали дозволили розробити конкретні методичні рекомендації по реалізації ППН.

На другому етапі досліджень, ці рекомендації було використано при роботі з клієнтами, що пройшли курс психотерапії і побажали закріпити позитивний ефект подорожуючи наодинці (26 чоловіків та 8 жінок, загалом – 34 досліджуваних). Аналіз їх щоденників та усних звітів дозволив зробити деякі уточнення та внести поправки до основних положень.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження

Для реалізації психотерапевтичних завдань під час подорожі наодинці необхідно дотримуватися наступних базових положень:

1. **Самостійність і особиста відповідальність.** Подорож планується і здійснюється самостійно. Самостійно прокладається маршрут, встановлюються терміни, розраховується бюджет, здійснюються збори в дорогу. До цього процесу неможна залучати зацікавлених осіб – рідних, друзів, близьких знайомих. Можна вивчати матеріали надані іншими мандрівниками і консультуватися з ними з різноманітних технічних питань, пов'язаних з подорожжю. Психотерапевт лише знайомить клієнта з основними правилами ППН, інформує про досвід інших людей, що здійснювали схожу подорож, а також інструктує по техніці безпеки. Клієнт бере на себе повну відповідальність за усі прийняті рішення.

У подорожі не повинно бути постійних попутників. В той же час, подорож наодинці не є подорожжю відлюдника. Неприпустимо на тривалий час йти в гори, ліси, море. Не можна постійно усамітнюватися та ховатися від людей. Цілком виправдана тимчасова кооперація з іншими людьми з метою проходження небезпечної ділянки маршруту, істотного здешевлення екскурсійної програми або епізодичного приєднання до груп туристів, коли немає іншої можливості потрапити в потрібне місце. У подорожі неминуче відбуваються зустрічі та розлучення. Такий досвід дуже важливий для розвитку самодостатності і зниження рівня тривоги.

Під час подорожі не повинно бути «віддалених» консультантів, які постійно дають поради та курирують мандрівника. Під час ППН не можна щодня детально звітувати перед близькими людьми або розміщувати детальний звіт про свою подорож в мережі Інтернет. Зв'язок з домом повинен здійснюватися лише час від часу із заздалегідь обумовленою частотою. Необхідно створити ситуацію, коли мандрівник опиниться наодинці з самим

собою і навчитися не страждати від тимчасової самотності. Психотерапевтичний потенціал такого досвіду надзвичайно великий.

2. Добровільність. Клієнт добровільно приймає рішення, відправиться в подорож. Психотерапевт лише інформує про користь такої подорожі, ненав'язливо переконує, але не наполягає, не змушує, не «тисне авторитетом», не обіцяє гарантованого результату. Більше того, заздалегідь попереджає про можливі труднощі і небезпеки, але так, щоб не спровокувати страх перед новим досвідом. Право остаточного рішення завжди залишається за клієнтом.

3. Пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії. ППН є логічним і закономірним продовженням попередньої психотерапевтичної роботи. Це спосіб пролонгованого впливу з метою закріплення позитивних результатів психотерапії. Однією з умов успішної реалізації ППН є ознайомлення клієнта з базовими світоглядними принципами – взаємозв'язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, безповоротності, відносності, самоорганізації, експансії. Окрім ознайомлення, демонструється їх практична цінність. Клієнтові дають можливість переконатися, що засвоєння цих принципів дозволяє виробити «психологічний імунітет» до різноманітних стресогенних ситуацій і заблокувати повернення колишнього невротичного способу реагування на складні життєві ситуації. Таким чином, психотерапія виходить за рамки роботи лише з патологічними симптомами і дозволяє формувати у людини новий погляд на власні проблеми, в цілому на себе і навколишній світ.

ППН продовжує і посилює ефект психотерапевтичної сугестії. Клієнт опановує на сеансах психотерапії, а після закріплює в подорожі здатність брати на себе відповідальність за власне життя. Формування звички розраховувати, в першу чергу, на себе, підвищує його стресостійкість і адаптивність. З часом, приходить розуміння, що допомога і підтримка інших людей – це лише приємний подарунок долі, або вдало побудована система стосунків з добре прогнозованим результатом.

4. *Сугестивний супровід.* Коли клієнт прийняв рішення вирушити у подорож, у нього формують спеціальне сугестивне переконання. Виглядає воно приблизно так: «Все, що зі мною відбувається під час подорожі, усі проблеми і труднощі з якими я стикаюся – тільки зміцнюють мене, роблять більше адаптивним і сприяють досягненню психотерапевтичної мети. Усі невдачі і неприємності сприяють моєму особовому зростанню, а тому потрібні і корисні. «Помилка» – лише невдалий спосіб оцінки ситуації. Будь-яке моє рішення є правильним!».

5. *Пріоритет теперішнього.* Під час подорожі головна увага людини зосереджена на тому, що відбувається зараз. Дорожні клопоти, екскурсійна програма, спілкування з людьми, рішення повсякденних побутових проблем – ось коло питань, якими зайнятий мандрівник впродовж дня. Необхідно уникати зайвого «переживання» подій минулого і занурення в мрії про майбутнє. Винятком є ситуації, коли треба отримати ефект суб'єктивного стискання часу, наприклад, при поганому самопочутті, особливо, під час хвороби, при тривалих вимотуючих переїздах і необхідності зменшити негативну реакцію на монотонні подразники різної сенсорної модальності. Кожен момент подорожі бажано проживати максимально повно і без метушні.

Недоцільно постійно слухати плеєр чи радіо. Користуватися музичними приладами можна лише в періоди емоційного спаду для позитивного підкріплення. Украй небажано надмірно захоплюватися фото- і відеозйомкою, та дивитися на світ через окуляр фотоапарата або відеокамери. Подібне проведення часу звужує повноту переживання кожного моменту життя. Все зводиться до гонитви за вдалим кадром. Емоційний відгук частково відкладається до того моменту, коли можна буде побачити результати «фотополювання» на екрані комп'ютера.

6. *Відношення до подорожі як до процесу, а не події.* Подорож – процес, що безперервно триває, а не набір завершених подій. Все міняється і знаходиться у постійному русі. Рівновага і стабільність – умовні поняття для

позначення ситуації незначної зміни системи за відносно короткий проміжок часу. Таке уявлення про світ є ключовим для досягнення позитивного психотерапевтичного ефекту, а також стану душевного спокою і гармонії з навколишнім світом. Душевний спокій, не означає індиферентності та байдужості до всього, що відбувається. Це, скоріш, знаходження в нульовій точці «творчої готовності», коли людина спроможна реалізувати свій творчий потенціал у повному обсязі.

Відношення до подорожі як до процесу дозволяє здолати, а точніше позбавитися ілюзії управління світом шляхом цілеспрямованої послідовної діяльності. Приходить розуміння того, що власну енергію необхідно направляти на те, щоб вдало «вписатися» у світ, а не «оволодіти» ім. Таким чином відбувається «ревізія цінностей» і життєвих пріоритетів.

7. Відкритість новому досвіду і відсутність «культурної цензури».

Подорож повинна здійснюватися, по можливості, без «культурної цензури». Мінімум обмежень і максимум лояльності до усього нового і незвичного. Повинно постійно виникати зіткнення з реальністю і занурення в неї. Не можна уникати неприємного, мало естетичного і чужого звичним життєвим принципам і моральним нормам. Так простіше розвивати у собі лояльність до будь-яких проявів інакомислення. Треба, по можливості, уникати поспішних суджень і взагалі оцінок. Навішування ярликів призводить до спрощення картини світу. Виникає ефект жорсткого «інформаційного фільтру», коли інформація або не сприймається або істотно спотворюється. Таким чином, утримується звична патогенна система переконань, яка підживлює вже існуючі психологічні проблеми.

Необхідно всіляко заохочувати будь-яке експериментування з метою набуття нового досвіду. Можна пробувати все, що не несе у собі загрози для життя і не завдає шкоди самому мандрівникові і людям, що його оточують. До обмежень можна віднести експерименти з сильнодіючими психоактивними

речовинами, сексуальні девіації, кримінальні, а також різноманітні суїцидальні дії.

8. **Оптимальний темп пересування.** Під час подорожі треба знайти свій індивідуальний, комфортний темп пересування і дотримуватися його. Неспішність в рухах і плавна зміна діяльності – ось до чого треба прагнути. Цілком виправдані тренування у повільній ходьбі ще до поїздки. «Нікуди не можна запізнитися!» – ось одна з ефективних формул самонавіювання, яка дозволяє стримувати звичний порив прискоритися. «Швидше і більше» не є синонімом «краще і якісніше».

9. **Помірність навантажень.** Ні в якому разі не треба намагатися охопити якомога більше. Кількість нових об'єктів, які збирається відвідати мандрівник, має бути невеликою. Тут немає чітких кількісних нормативів, все індивідуально і залежить від фізичної витривалості людини і її здатності підтримувати високий рівень інтересу. Головне, щоб не виникало пересичення від усього побаченого, і не з'являлися ознаки емоційної загальмованості. Жадність в отриманні вражень і їх надмірне накопичення – неприпустимі. Не можна «колекціонувати» нові місця і переживання з метою самоствердження.

По можливості, слід уникати надмірних фізичних і емоційних навантажень. Вони можуть траплятися в дорозі в силу об'єктивних причин, проте спеціально планувати їх і шукати не треба. У ППН людина не перевіряє себе на міцність і витривалість. Усі ці якості формуються поступово під час подорожей і є їх наслідком. Поспіх тут недоречний. У ППН не можна змагатися з іншими людьми і прагнути встановити особисті, або абсолютні рекорди. Коли накопичується втома, необхідно влаштовувати відпочинок достатній для відновлення сил, повернення дослідницького інтересу і появи бажання продовжити подорож. Подорож можна вважати вдалою, коли людина повертається додому бадьорою і повною енергією.

10. **Поміркованість ризику.** Будь-яка подорож багата на небезпеки. Перед тим, як вирушати в дорогу, мандрівникові необхідно з'ясувати реально

існуючи загрози. Вибраний маршрут, особливо на перших порах, має бути, по можливості, безпечним. Не можна вирушати в місця локальних військових конфліктів, області з небезпечною криміногенною обстановкою, в зони стихійних лих, складні для виживання та віддалені місцевості. Не треба вибирати маршрути проходження яких вимагає спеціальної спортивної підготовки і складного туристичного спорядження (підкорення гірських вершин і складних перевалів, відвідування діючих вулканів, подолання небезпечних порогів на гірських річках і тому подібне). Не можна вибирати екстремальні види подорожі, мета яких – пережити «адреналіновий вибух».

Усі ці обмеження не означають, що мандрівник повинен уникати будь-якого ризику і перебувати лише в абсолютно безпечних місцях. З набуттям досвіду, поїздки можуть ставати різноманітнішими і, навіть, авантюрними. Головне, щоб ризик не ставав метою подорожі.

11. *Різнманітність способів подорожування.* Під час ППН не рекомендується дотримуватися якогось певного способу подорожування. Велосипеди, лижі, човни і таке інше можуть бути використані в ППН лише як тимчасові підручні засоби пересування. Будь-яка жорстка прив'язка до маршруту та певних транспортних засобів обмежує мобільність та свободу пересування. Однотипне і втомливо-монотонне проведення часу, істотно зменшує психотерапевтичний ефект подорожі.

Різнманітність форм пересування дозволяє уникнути пересичення дорогою. Щоденна одноманітність в діяльності призводить до емоційного вигорання і втрати інтересу до подорожі. У такій ситуації, її основним мотивом стає прагнення вольовим зусиллям довести швидше все до кінця і порадіти власній витримці і завзятості. Задоволення від процесу подорожі, підміняється задоволенням досягнення чергової амбітної мети. Зберігається звичне для «невротика» життя скачками. Людина робить титанічне зусилля, щоб досягти бажаного, і, як правило, не розраховує свої сили і можливості. За зусиллям настає фаза фрустрації, а з нею фізичне і психічне виснаження. Бажання що-

небудь затівати знову, істотно слабшає. У разі повторних невдач виникає демотивація, а, в окремих випадках і стійка апатія.

Одним з основних завдань ППН є формування у клієнта здатності рівномірно розподіляти психологічне і фізичне навантаження. При правильному розподілі навантажень під час подорожі виникає ситуація, коли людина деякий час живе цікавим захоплюючим життям, але це її не виснажує. З'являється новий досвід життя в задоволення і без надриву. Подорож наодинці стає начебто моделлю невеликого цікавого життя. Отриманий досвід є не умоглядним, а емпіричним, особисто перевіреним і тому більш достовірним. З часом, неминуче виникає думка, а чи не можна усе життя перетворити на своєрідну подорож. Далі, з'являються спроби застосувати у повсякденному житті правила і навички, які було сформовано у подорожі. Таким чином, починає реалізовуватися психотерапевтичний девіз – «Подорож як життя, а життя як подорож!».

12. Безупинність пересування. Упродовж ППН не бажано селитися в якомусь певному місці більш ніж на три-чотири дні. По можливості, треба постійно пересуватися, щоб зменшити ефект надмірного звикання і появи «звичної оселі». Якщо сильно не прив'язуватися до певного конкретного місця, «оселею» стає весь світ. Натомість, не обов'язково уподібнюватися індійському сан'ясину і поневірятися безперервно усе життя. ППН не виключає інших поїздок, наприклад, подорожей з близькими людьми або з туристичними групами. Не обов'язково завжди і усюди пересуватися самотійно. Це можна робити епізодично, для досягнення конкретних психотерапевтичних цілей.

Постійне пересування не означає, що треба кудись поспішати і не дозволяти собі розслабитися і зануритися в переживання теперішнього моменту. Не треба лише звично ховатися в «передбачуваність» і «звичність». У ситуаціях, коли мандрівник виснажений та кепсько себе почуває можна і треба зупинитися на більш триваліший відпочинок. Проте, необхідно постійно прагнути до того, щоб навчитися грамотно розподіляти свої сили протягом дня

і встигати повністю відпочити упродовж нічного сну. Уміння правильно чергувати навантаження і відпочинок – одна з важливіших навичок, що формується під час подорожі наодинці. Коли є попутники, задати індивідуальний і максимально комфортний темп пересування неможливо. Добра подорож, як самостійне плавне ковзання по льоду, викликає насолоду, а іноді і легкий приємний транс.

В деяких випадках, самостійні поїздки стають одним з улюблених способів подорожування, оскільки дають відчуття максимальної свободи і істотно різноманітять життя. Мотив «психологічного зцілення» відступає тоді на другий план і виникає потреба в переживаннях іншого роду. Зміна основного мотиву свідчить про позитивні зміни, що сталися з людиною.

13. **Мінімалізм в дорозі.** Вирушати в подорож треба без великої кількості речей. Не слід брати з собою громіздке спорядження і великі запаси їжі. Необхідно досягти максимальної мобільності і свободи на випадок несподіваної зміни маршруту і в цілому планів подорожі. У дорогу треба брати лише ті речі, без яких неможливо обійтися. Компактне легке спорядження полегшує подорож, робить її приємнішою. Натомість, відсутність якісної екіпіровки не має бути перешкодою до подорожі. Можна вирушати в дорогу з тим, що є під рукою. Більше того, подібна непередбаченість може привнести до подорожі елемент пригоди. Не треба боятися забути щось у край важливе. Дорога дасть усе необхідне у міру потреби. З цим явищем стикаються усі досвідчені мандрівники. Подолання повсякденних побутових проблем дозволяє формувати навички виживання в незнайомому середовищі і підвищує стресостійкість людини.

14. **Мімікрія.** По можливості, треба намагатися злитися з тим середовищем, де перебуваєш в даний момент. Слід поводитися так, як зазвичай прийнято в цій місцевості і відповідним чином оформляти себе зовні. Під час подорожі не рекомендується всіляко випинати свою самотність, демонструвати оригінальність і несхожість з іншими людьми. Не треба

намагатися «ощасливити» собою світ. Неприпустимо яскраво одягатися і зухвало поводитися, особливо коли подібна поведінка зачіпає релігійні почуття місцевих жителів. Мімікрія, це спосіб мінімізації зайвих ризиків. В той же час мімікрія не означає, що треба повністю відмовитися від власної індивідуальності і сліпо копіювати оточення. Найголовніше, не зачіпати естетичних почуттів людей, не ображати їх гідності, не порушувати звичного для них способу життя та місцеві традиції. Мандрівникові необхідно освоїти навички встановлення безпечної дистанції, уникаючи крайнощів – з одного боку панібратства і фамільярності, з іншої – зарозумілості і снобізму. Цілком реально захищати свою особисту територію не вдаючись до конфліктної поведінки. І цього досвіду можна набути лише у щоденному спілкуванні.

Не треба ігнорувати вплив незвичних кліматичних умов. Період акліматизації має бути досить тривалим і дозволяти організму плавно пристосуватися до місцевих умов. Треба обережно експериментувати з новою незвичною їжею, одягом, способом життя. Імунітет місцевих жителів формувався віками, а тому безрозсудно ігнорувати біохімічні особливості питної води і харчових продуктів. Необачливо, також, різко відмовлятися від звичних принципів особистої гігієни. Мета мандрівника не боротися і перемогти природу, а м'яко вписатися в неї. Напередодні поїздки психотерапевт повинен провести необхідний інструктаж по техніці безпеки. Інформація подібного роду звучить особливо переконливо, коли психотерапевт має великий власний досвід подорожей наодинці і здатний оцінити реальні загрози і ступінь ризику.

15. Фіксація вражень. Людині, яка вирушає у подорож, дається завдання щодня вести щоденник. Записи бажано робити ручкою або олівцем у блокноті. Не можна набирати текст в ноутбуку та інших портативних електронних пристроях. В цьому випадку з'являється нездоланна спокуса постійно редагувати записи, робити стилістичні і граматичні правки для поліпшення якості тексту. Захопливість і краса викладу потрібні для його презентації

друзям та знайомим, а також для подальшого розміщення щоденників в Інтернеті.

У ППН усі нотатки робляться тільки для себе і психотерапевта і не підлягають ніяким виправленням. Щоденники ведуться у вільному стилі. Немає нормативів за об'ємом, немає жорстких вимог до змісту. Записується все, що здалося цікавим і запам'яталося, відчуття і враження від подорожі, а також думки з приводу того, що відбувається. Деяким категоріям клієнтів пропонується щодня оцінювати своє самопочуття по спеціальних шкалах (настрій, активність, інтерес і тому подібне). Ведення щоденника дозволяє підживлювати установку на позитивний психотерапевтичний результат і стимулювати активність людини. З'являється можливість відстежувати усі зміни, що відбуваються з клієнтом.

Висновки

Психотерапевтична подорож наодинці (ППН) – методика психотерапевтичного впливу, що дозволяє закріплювати і розвивати позитивний ефект попередньої психотерапевтичної роботи. При реалізації ППН, активно використовується гетерогенна і аутогенна сугестія.

Для реалізації психотерапевтичних завдань під час подорожі наодинці необхідно дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії; сугестивний супровід; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до процесу, а не події; відкритість новому досвіду і відсутність «культурної цензури»; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень.

Список використаної літератури

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – (Руководство для врачей). – М.: Медицина, 1993. – 400 с.
2. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: «Класс», 1998. – 272 с.
3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. Изд. 2-е, - М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
4. Манилов І.Ф. Психотерапевтичний потенціал подорожування наодинці //Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Видавець ПП Лисенко М.М. Т. 3, Вип. 7 - К.: 2010 – С. 179-188.

Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку: базовые положения

Определены и систематизированы базовые положения авторской методики психотерапевтической помощи – Психотерапевтическое путешествие в одиночку (ППвО). Показано, что использование данных положений является необходимым условием достижения позитивного психотерапевтического эффекта. Определена роль психотерапевта в подготовке клиента к ППвО. Установлено, что при реализации ППвО необходимо активно использовать суггестию.

Ключевые слова: психотерапевтическое путешествие в одиночку, психотерапевтическое воздействие, суггестия.

Manilov I.F. Psychotherapeutic travel alone: basic principles

The basic principles of the authorial methodology of psychotherapeutic assistance named as the Psychotherapeutic Travel Alone (PTA) are developed and systematized. It is shown that the use of these principles is necessary for achieving a positive psychotherapeutic effect. The role of a psychotherapist in preparation of a patient to the PTA is determined and specified. It is ascertained that an active application of suggestion is necessary during realization of the PTA.

Keywords: psychotherapeutic travel alone, psychotherapeutic influence, suggestion.

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Просодична організація професійного мовлення психолога-консультанта

Пліш Г. Й.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

Стаття присвячена проблемі просодичної організації мовлення психолога-консультанта. Розглядається поняття «просодика», компоненти просодики. Аналізуються уявлення про голос у різних психотерапевтичних підходах. Окреслюються перспективи дослідження просодичної організації мовлення психотерапевтів за методом символдрами.

Ключові слова: просодика, інтонація, просодична організація мовлення психотерапевта, ефективність психотерапії, символдрама.

Постанова проблеми

Інтерес до голосу у процесі надання психологічної допомоги існує чи не з часів зародження такого способу соціальної взаємодії. З одного боку, психолог-консультант або психотерапевт для здійснення своїх цілей повинен бути дуже уважним до всіх проявів клієнта, в тому числі і до його голосу. З іншого боку, знаємо, що основним інструментом роботи психолога-консультанта або психотерапевта є його особистість у всіх її проявах, в тому числі й у голосі. Тож, не випадково, що саме голос повинен стати предметом наукового психологічного дослідження.

Слід відзначити, що голос людини, його характеристики та видозміни не є в чистому вигляді предметом психології. Звичайно, голос дуже тісно пов'язаний з багатьма психічними явищами (психічним станом людини, особливостями характеру і т.д.). Однак голос в ракурсі просодичної організації мовлення є предметом фонології – розділу мовознавства, який вивчає структуру звукового складу мови і функціонування мовленнєвих одиниць та засобів у мовній системі. У цьому причина малочисельності досліджень просодичної організації мовлення учасників консультативного або психотерапевтичного процесу.

Дослідження на межі двох наук – міждисциплінарне дослідження - несе у собі подвійне навантаження та відповідальність. Результати такого дослідження повинні бути об'єктивними та інформативними для обох наук, у нашому випадку – психології та мовознавства. Тим часом більшість наявних у психології знань про просодичну організацію мовлення чи то клієнта, чи то консультанта (психотерапевта) носять лише описовий характер.

Метою нашої роботи є, з одного боку, ознайомлення з проблемою просодичної організації мовлення з позицій фонології, а, з іншого боку, аналіз наявних в літературі згадок про голос (просодичну організацію) у представників різних психотерапевтичних підходів. На завершення ми робимо спробу окреслити перспективи дослідження просодичної організації мовлення психотерапевтів за методом символдрами.

Результати теоретичного аналізу проблеми

Просодика та інтонація – розмежування понять.

Множинність поглядів – невід'ємна риса сьогоденної науки. Сучасна лінгвістика, як і будь-яка інша наука, що розвивається в ногу з часом, не схильна надавати перевагу якомусь одному певному баченню явища. Так погляди лінгвістів щодо понять «просодика» та «інтонація» різняться. Розглянемо найважливіші позиції.

Перша позиція полягає в тому, що інтонація є більш широким поняттям і включає в себе просодію (О.С. Ахманова, Т.С. Богомазова, Л.В. Бондарко, Л.О. Вербицька, М.В. Гордіна, С.В. Кодзасов, О.Г. Козьмін, П.С. Кузнєцов, Л.І. Хічко). Інтонація трактується як складний комплекс просодичних елементів, таких як мелодика, ритм, інтенсивність, темп, тембр, логічний наголос, що на рівні речення виражає різні синтаксичні значення, а також експресивні та емоційні конотації [2]. Л.О. Кантер характеризує мовну інтонацію як «сукупність системно зумовлених просодичних характеристик мовлення, до яких відносяться частота основного тону, інтенсивність і тривалість, що в плані сприйняття відповідає мелодичному, силовому (гучність) і темпоральному компонентам» [7, с. 17].

Друга позиція полягає в тому, що поняття просодія є більш загальним і включає в себе інтонацію. В цьому випадку інтонація буде виступати синонімом мелодики.

Чимало дослідників висловлювалися з приводу різниці між поняттями «просодія» та «інтонація». Л.В. Златоустова вважала, що, хоча обидва явища мають спільну природу, їх функціональне призначення все ж різняться: інтонація служить для вираження основних смислових відношень у висловлюванні, а просодія оформлює мовлення за допомогою свехсегментних засобів [5, с. 11-12]. Н.Д. Светозарова також розмежовує поняття «просодія (просодика)» та «інтонація»: «Термін «просодика» ширший, але перебуває в певному відношенні до терміна «інтонація». Якщо просодична структура — це спосіб організації звукових послідовностей (починаючи з мови — стиль, слово, ритмічна група, синтагма, висловлювання), то під інтонацією ... розуміється лише спосіб просодичної організації синтагм і висловлювань. З іншого боку, говорячи про просодику, зазвичай мають на увазі лише засоби просодичної організації мовних одиниць, тоді як в поняття інтонації входить і змістовний аспект » [15, с. 5-6].

Узявши до уваги незавершеність лінгвістичних дискусій з приводу співвідношення понять «просодика» та «інтонація», в своїй роботі ми займемо позицію авторів класичних психологічних підручників з соціальної психології. В них поняття «просодика» розглядається як один із засобів невербальної комунікації, до яких також належить кінетика, такесика, та проксеміка [1]. Слідом за авторами ми вважатимемо просодику узагальнюючим поняттям щодо таких явищ, як інтонація, гучність, тембр, паузація та інш.

Уявлення про просодичну організацію мовлення (голос) в різних психотерапевтичних підходах.

Нижче розглянемо згадки про просодичну організацію мовлення у роботах психологів-практиків – представників різних психотерапевтичних підходів.

Гештальт-підхід. У гештальт-підході існує думка про те, що увага терапевта до проявів голосу клієнта є не менш важливою, ніж увага до змісту його мовлення і стану тіла [3]. Важливо, на думку «гештальтистів», мати в особистому досвіді певні уявлення про те, як по-різному може проявлятися і рухатися тіло людини, як по-різному може звучати її голос. Коли терапевт набуває навичок роботи з голосом, знайомиться з можливостями власного голосу і зв'язком звуку з тілесними відчуттями, він може краще чути і розуміти, де голос клієнта звучить не повно, де він здавлений, де він неприродно посилений. Використовуючи ці маркери, терапевт припускає, що це може бути пов'язано зі змістом мовлення клієнта і його тілесними проявами .

«Голос — це найпотужніший ресурс людини, оскільки він є найпершим і важливим засобом самовираження і спілкування. Він підтримується психічною регуляцією людини та її тілесним функціонуванням (диханням, м'язовою структурою, будовою скелета). Голос унікальний тим, що він завжди знаходиться між людиною і навколишнім світом, на кордоні взаємодії. Голос відображає людину в системі її відносин, будь то відносини з минулого, які брали участь у формуванні тілесного блоку (сприяли перериванню природного

перебігу дихання); або відносини в сьогоденні, що стримують або надихають нас на вільний прояв почуттів. Маючи справу з голосом, ми зустрічаємося з саморегуляцією тілесних процесів і з унікальним поєднанням різних граней ставлення людини до світу в даний момент» [17].

Іноді терапевт може відмітити зміни у своєму власному голосі, в ньому неочікувано починає зникати звук, або голос стає «скрипучим». Справа в тому, що в інтонації міститься певна емоція того, хто говорить, а іноді і намір певним чином вплинути на слухача. В більшості випадків все це залишається неусвідомленим. Однак терапевту варто розумітися на голосі і звертати увагу на різні його прояви, що може стати вірним ключем у роботі з клієнтом [3].

Тілесно-зорієнтований підхід. Увага до голосу також знайшла своє відображення в тілесно-орієнтованому підході. Голос, на думку представників підходу, - це наше творче представлення себе світу. Він, так як і рух, є найпотужнішим інструментом самовираження. Людський голос — це не просто дане від природи вміння. Голос розвивається і набуває чинності разом з розвитком людського тіла, і між ними є прямий і безпосередній зв'язок.

Витоки голосових психотерапевтичних практик найчастіше пов'язують з іменем Далі Ліверза, який наприкінці 70-х років XX ст. описав вокальну невербальну систему (тобто практику передачі інформації за рахунок інтонування, гучності голосу, пауз між словами та ін.). Але частіше голосову терапію пов'язують з Вільгельмом Райхом, батьком-засновником тілесно-зорієнтованої психотерапії.

Голос отримав особливо важливе значення в одному з сучасних напрямків тілесно-орієнтованої терапії – біосинтезі. Терапевтична робота в біосинтезі будується на єдності 3-х фундаментальних принципів, які називаються: заземлення (Grounding), центрування (Centring) і бачення (Facing). Принцип заземлення відповідає мезодермі, принцип центрування — ендодермі, принцип бачення (фейсінгу) — ектодермі. Робота з голосом відбувається на рівні ектодерми. Ектодерма — зовнішній зародковий шар, утворює тканини нервової

системи та органів чуття, шкіру. Бачення (Facing) — це принцип і процес терапевтичної роботи, пов'язаний з ектодермою і спрямований на інтеграцію різних комунікативних каналів клієнта: відповідність між мовленням, сприйняттям і почуттям, експресивними рухами і поглядом, звучанням голосу [8].

Сьогодні робота з голосом в даному підході відбувається за такими основними напрямками: вплив дихання і м'язового тону (особливо напружених і блокованих ділянок тіла) на якість звучання голосу; розширення діапазону звучання, повернення емоційної реакції та відновлення комунікації; "пробудження" тіла і повернення голосу жвавості і безпосередності; розв'язання проблем, що призвели до згасання голосу.

Клієнт-центрований підхід. Вирішивши, що люди мають здатність до самоспрямування змін особистості, засновник напрямку Карл Роджерс припустив, що за певних умов цей процес піде значно швидше. Успіх терапії визначається якістю взаємовідносин між сторонами терапевтичного процесу. Ефективний терапевт проявляє по відношенню до клієнта емпатію, безумовне позитивне ставлення і будує контакт на основі щирості. Справжність, щирість взаємин описується К.Роджерсом так: «Чим більше терапевт є самим собою у відношенні з клієнтом, чим менше він відгороджений від клієнта своїм професійним або особистісним фасадом, тим більш ймовірно, що клієнт зміниться і просунеться в конструктивному ключі» [13]. Так голос зі всіма його характеристиками в клієнт-центрованому підході набуває сенсу в якості одного з засобів консультанта (терапевта) для встановлення правдивих, щирих відносин з клієнтом.

Дослідники відзначають, що у тісному зв'язку з позитивним ставленням перебуває позиція безкорисливої турботи і сердечності, тобто позиція, яка не залежить від потреби терапевта в схваленні і виражається на тонкому, невербальному рівні - через жести, контакт очима, тон голосу і лицеву експресію. Вираження щирої турботи відчувається клієнтом і забезпечує його

розвиток. Штучне тепло з легкістю розпізнається і перешкоджає зміні і зростанню клієнта. Якщо клієнт хоча б один раз відчує, що тепло і сердечність, що виражаються терапевтом, швидше технічні, ніж людські і щирі, йому буде важко довіряти іншим реакціям терапевта [9].

Окрім того, голос стає таким інструментом в бесіді з клієнтом, який здатен підштовхнути до обговорення потаємної проблеми. Реалізувати це можна невербальними засобами, наприклад, тональними зниженнями голосу: «Я відчуваю, що вам важко (зниження тону)». Тональне рух вниз запрошує клієнта «впасти» вниз, в проблему [4]. Тож вірно використовуючи власний голос консультант (терапевт) може досягати багатьох цілей, які не підвладні іншим засобам. Як і решта підходів, клієнт-центрований підхід не дає відповіді на питання, як саме голос терапевта впливає на клієнта. Більшість наявних відомостей носять спостерігальний описовий характер.

Психоаналітичний підхід. З. Фройд відводить голосу важливу роль у розвитку дитини. У роботі «Нарис психології» (Freud S., 1895, S. 410, 426, 457) він зазначає, що крик служить для чисто моторної розрядки внутрішнього напруження, яка відбувається за рефлексною схемою. Цей процес характерний для первинної структури психічного апарату. Потім крик стає для дитини та її оточення засобом комунікації, перетворюючись у вторинну структуру психічного апарату, що виконує дуже важливу вторинну функцію розуміння.

З точки зору юнгіанської психології, переживання людиною звуків значною мірою зумовлене глибокими несвідомими структурами, що мають архетипічну природу. Архетипи ніби задають своєрідний алгоритм сприйняття, пов'язаного з ним переживання і наступної дії. У культурі і мові багатьох народів голос і продукування звуків безпосередньо пов'язуються з диханням, життям, вітальною силою і духовністю. У слов'янських мовах слова «дух», «душа», «дихання», «дихати» походять від одного кореня і пов'язані на архетипічному рівні.

Жак Лакан теж задавався питанням про місце слова в аналітичній клініці. У 70 –ті роки минулого сторіччя він пропонує говорити вже не про суб'єкта висловлювання, а про буття мовця, те буття, яке поєднувало б у собі всі три регістра психіки, буття, яке не прокладає б межі між мовленням і насолодою, між означенням і голосом, тобто задіяним у промові потягом, який Ж.Лакан називає вокативним або голосовим. Мета аналізу побачити цю зв'язку, зрозуміти механізм, за допомогою якого насолода втілюється в мовленні, крім того, що хоче за допомогою цього мовлення позначитися. Тому в психоаналізі і слід говорити все, що спадає на думку, адже саме мовлення, сама матерія голосу задіює об'єкт потягу, виявляє його [12].

Сучасний французький психоаналітик Дідьє Анцье вважає, що структура self виникає насамперед як звукова оболонка, своєрідна «акустична шкіра» (Anzieu D., 1985). Дитина перебуває ніби у «купелі звуків», які супроводжують процес годування, що виходять як із зовнішнього світу, так і виробляються самою дитиною. Ця «купіль звуків» стає передумовою розвитку Я. Сприйняття звуків дозволяє немовляті пережити довколишній простір, роблячи можливим сприйняття об'єму і взаємодію зі світом, в той час як процес годування і виділення сприймається немовлям тільки як однонаправлений процес. Окрім того, сприйняття звуків уможливорює для дитини створення свого першого просторово — акустичного образу власного тіла. Нарешті, сприйняття звуків стає для дитини особливим зв'язком з навколишнім світом за типом реального симбіозу з матір'ю. Без такого симбіотичного акустичного зв'язку було б неможливим подальше імагінативне злиття (на рівні уяви і фантазій). У ході подальшого розвитку формується Я як відносно автономна інстанція. Однією з основ Я є виокремлення з континууму звуків певних фонем, які відповідають рідній мові. З подальшим освоєнням лексичних, граматичних і синтаксичних правил рідної мови починається перетворення архаїчного і садистичного Над—Я в більш зріле Над —Я, яке регулюватиме мислення і поведінку [16].

Про значення голосу психотерапевта говорять представники такого сучасного напрямку глибинної психотерапії, як симолдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія. Інакше метод називають «психоаналізом за допомогою образів». Метод показав свою високу ефективність при короткостроковій терапії неврозів, депресій, психосоматичних захворювань, роботі з труднощами міжособистісної взаємодії, особистісними проблемами, а також при психокорекції порушень, пов'язаних з невротичним і нарцисичним розвитком особистості .

У пацієнта, що лежить у розслабленому стані на кушетці або зручно сидить у кріслі, психотерапевт може викликати схоже на сновидіння наяву уявлення образів. Психотерапевт може здійснити вплив на образи і структурувати сновидіння наяву у відповідності зі спеціально розробленими правилами. Розуміння і емпатійний супровід психотерапевта має особливо важливе значення в цьому діалогічному методі. Завдяки здатності до фантазування людина може кожного разу заново створювати свій образ, виходячи з самої себе, і пізнавати себе в ході тонкого діалектичного процесу. Сцілювальними факторами в символдраматичній психотерапії виступають як саме кататимне переживання образів клієнта і подальше осмислення символів в них, так і тонкі нюанси відношень між терапевтом і клієнтом. Голос терапевта і є посередником цих тонких нюансів, його інструментом та засобом впливу.

В програмі підготовки психотерапевтів за методом символдрама голосу відводиться окреме місце. Тих, хто проходить підготовку за методом, вчать відчувати свій голос, допомагають розібратися, чому людині властивий саме такий голос, яке враження справляє голос на навколишніх, які почуття викликає голос психотерапевта у пацієнтів, як слід змінити голос і інтонацію, що для цього потрібно зробити. Всі зазначені питання, хоча й визнані принципово важливими для роботи психотерапевта за методом символдрами, однак є недостатньо дослідженими та висвітленими у літературі. Для більш ґрунтового пояснення та тренування голосу терапевта з метою розширення

його інструментальних можливостей, а відтак – підвищення ефективності надання допомоги, не вистачає емпіричних досліджень впливу голосу психотерапевта на хід психотерапевтичної роботи.

Перспективи дослідження просодичної організації мовлення психотерапевта за методом символдрами

Як вже було зазначено вище, символдрама є глибинно зорієнтованим методом «сновидіння на яву», який передбачає специфічну процедурну організацію – клієнту пропонується прийняти зручне положення (на кушетці або у кріслі), заплющити очі (можливий варіант і з відкритими очима), якомога краще розслабитися (самостійно або за допомогою спеціальної релаксаційної доріжки) і уявити образ (певний або довільний). Психотерапевт при цьому залишається біля узголів'я кушетки або поряд з кріслом, поза полем зору клієнта і здійснює певний вплив на образ (ведення образу), а також структурує його за спеціально розробленими правилами у відповідності до мети даної роботи. При цьому терапевт залишається в постійному контакті з клієнтом за допомогою супровідної бесіди, яка стає своєрідним містком між ними. Така супровідної бесіда крізь образ дає клієнту відчуття, що його розуміють, підтримують, йому співпереживають, спрямовують та допомагають. Для самого психотерапевта супровідна бесіда є основним засобом реалізації психотерапевтичного впливу під час переживання клієнтом образу. А відтак, все, що стосується такої бесіди, в тому числі й просодична організація мовлення психотерапевта, має безпосереднє відношення до результатів психотерапії за методом символдрами.

В теоретичній базі психотерапії з використанням образів на яву детально описано вимоги щодо позиції психотерапевта на різних рівнях (ступенях) роботи з клієнтом [10]. Так, на початкових етапах роботи з образами психотерапевту слід дотримуватися дружньо-стриманої установки, він повинен зайняти вичікувальну, нейтральну позицію, яка залишає клієнту

свободу дій. Психотерапевт повинен бути стриманим в своїх ініціативах, але водночас проявляти внутрішню співучасть та співпереживання щодо того, що відбувається з клієнтом. В той же час вплив терапевта повинен бути структуруючим, йому слід звертати увагу клієнта на певне переживання, допомагати вербалізувати пов'язані з образом клієнта почуття та афекти. Позиція терапевта на початкових етапах роботи ускладнюються тим, що фактично єдиним засобом їх реалізації на практиці є мовлення психотерапевта.

Основним та єдиним каналом сприйняття інформації клієнтом від психотерапевта в процесі уявляння образу є аудіальний (слуховий) канал, тому мовлення психотерапевта набуває особливої значущості. Не тільки зміст, але й форма мовлення отримують високе функціональне навантаження. Голос психотерапевта, просодична організація його мовлення стають важливим інструментом досягнення вищезазначених психотерапевтичних цілей.

Щоб проілюструвати значення просодики голосу розглянемо уявну ситуацію та декілька способів інтервенцій психотерапевта. Уявімо, що в образі основної ступені «Лук» клієнт, насолодившись чудовим квітковим полем у теплий літній день, наблизився до струмка, в якому гучно бурлить вода. Відчуваючи спрагу, клієнт радіє тому, що зараз він зможе напитися свіжої прохолодної води. Однак напитися води клієнту не вдається, бо коли він хоче зачерпнути води в долоні, струмок ніби відвертається від нього в інший бік. Клієнт відчуває обурення та невдоволення від того, що йому не вдається втамувати спрагу. Він робить ще декілька спроб, однак струмок й далі відвертається від нього. Після марних спроб зачерпнути води клієнт відчуває розчарування, розгубленість та безпорадність. Деякий час він мовчить і не розповідає нічого про свій образ. Мовчання клієнта затягується і настає час інтервенції психотерапевта. Для того, щоб відновити зв'язок з клієнтом, терапевт, як і зазвичай, використовує фразу-відновлення контакту «що тепер». А ось як різна просодична організація може вплинути на зміст цієї фрази:

▪ «Що тепер?» – питальна інтонація, фразовий наголос на першому слові, голос підвищується на першому слові і різко спадає вниз на другому, темп дещо сповільнений, між словами значні паузи – таке інтонаційне забарвлення фрази (просодика) передає схвилюваність та розгубленість; з вуст психотерапевта це може означати, що він занадто сильно приєднався до свого клієнта і не може відокремитися від його переживань, а значить не може вести образ далі.

▪ «Що тепер?» – питальна інтонація, фразовий наголос на другому слові, голос ледь чутно підвищується на другому слові, слова майже «проковтуються», дуже швидкий темп; з вуст психотерапевта це може означати, що він відчуває сильну тривогу та хвилювання з приводу ситуації мовчання клієнта і не може з ними впоратися, терапевт не співпереживає клієнту, а знаходиться у своєму власному переживанні, яке заважає йому вести образ.

▪ «Що тепер?» - питальна інтонація, фразовий наголос на другому слові, голос дещо підвищується на другому слові, між словами невелика пауза, темп середній, у голосі звучить врівноваженість та зосередженість; з вуст психотерапевта це може означати заклик до відновлення мовлення клієнта та його зосереджений спокій і присутність поряд з клієнтом в емоційно напруженій ситуації, такий голос здатен передавати відчуття безпеки та підтримки у скрутній ситуації.

Ми навели тільки три приклади можливої просодичної організації мовлення психотерапевта під час ведення образу. Насправді таких варіантів безліч, адже кожному терапевту властивий його особистий тембр і варіації показників голосу. Однак навіть на трьох прикладах зрозуміло, що просодика мовлення має надзвичайно велике значення при веденні образу.

Для того, щоб уявлення щодо просодичної організації мовлення мали не описовий характер, а були науково вивіреними даними, необхідні емпіричні дослідження. Складність таких досліджень, як зазначається вище, полягає в їх

міждисциплінарному характері – вони повинні охопити області як психології, так і мовознавства. Окрім того, такі дослідження потребують залучення сучасних інформаційних технологій – спеціальних пристроїв для запису психотерапевтичних сеансів та спеціальних комп'ютерних програм аналізу просодичної організації мовлення. І, на сам кінець, подібні дослідження потребують залучення великої кількості фахівців – психотерапевтів за методом символдрами та дозволу клієнтів на проведення такого роду записів і використання особистої інформації в цілях науки.

Висновки

Підсумовуючи вище наведені погляди щодо просодичної організації професійного мовлення психолога-консультанта, ми можемо дійти наступних висновків:

1. Просодика є одним із засобів невербальної комунікації, до яких також належить кінетика, такесика, та проксемика. Основними компонентами просодики є: частота основного тону, інтенсивність, тривалість, а також показники відсутності мовного сигналу. На рівні сприйняття вказані параметри співвідносяться з такими поняттями як: висота тону або мелодика, сила або гучність, довгота або темп, тембр або якість голосу, перерив у звучанні або пауза.

2. Питання просодичної організації професійного мовлення психолога – консультанта недостатньо висвітлено в роботах представників різних психотерапевтичних підходів. Окремі дослідники зосереджуються на проблемі розуміння голосу клієнта як діагностичного фактора в психотерапії. Наявна інформація щодо голосу психотерапевта має здебільшого умоглядний описовий характер та не підтверджується емпіричними дослідженнями.

3. Дослідження просодичної організації мовлення психотерапевта стає особливо актуальним та перспективним в тих випадках, де голос набуває високого функційного навантаження, а його просодика є одним з головних

інструментів психотерапевтичного впливу. Саме такої значущості набуває голос при веденні образу клієнта психотерапевтом у рамках сесії кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами).

Список використаної літератури

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — М. : Аспект Пресс, 2007. — 363 с.
2. Ахманова О. С. Фонология. Материалы к курсам языкознания / О. С. Ахманова / Под общ. ред. В.А. Звегинцева. — М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1954. — 23 с.
3. Булюбаш И.Д. Я тебя слышу. Феномены языка и речи в практике гештальт-терапевта / И. Д. Булюбаш. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. — 272 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд., стереотип / Л.Ф. Бурлачук, А.С.Кочарян, М.Е.Жидко. — СПб. : Питер, 2007. — 480 с.
5. Златоустова Л. В. Интонация и просодия в организации текста // Звучащий текст / Л.В.Златоустова. — М., 1983.
6. Златоустова Л. В. Общая и прикладная фонетика. Учебное пособие / Л. В. Златоустова, Р. К. Потапова, В. Н. Трунин-Донской. — М.: Изд-во МГУ, 1986. — 304 с.
7. Кантер Л.А. Системный анализ речевой интонации / Л.А.Кантер. — М.: Высшая школа, 1988. — 128 с.
8. Киселева Л.А. Телесно-ориентированная психотерапия. введение в биосинтез [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=210> — назва з екрану.
9. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования / [пер. с англ. Е. Рачковой] / Дж.Кори. — М. : Изд-во Эксмо, 2003. — 640 с. (серия «Искусство консультирования»).
10. Лёйнер Х. Кататимное переживание образов / [Пер. с нем. Я. Л. Обухова]. М.: «Эйдос» 1996.
11. Обухов Я.Л. Символдрама : Кататимно-имажинативная психотерапия детей и подростков Я.Л.Обухов. — М.: «Эйдос», 1997.
12. Ольшанский Д.А. Основное правило психоанализа: от клиники означивания к клинике наслаждения / Д.А.Ольшанский // Теоретический журнал Credo New — 2011, № 3 (67) — С. 172-183.
13. Потапова Р. К. Новые информационные технологии и лингвистика: Учеб. пособие / Р. К. Потапова. — М. : МГЛУ, 2002. — 576 с.
14. Роджерс К. Человекоцентрированный подход к психотерапии: сессия с Джен /К.Роджерс /[Перев. Э.Матюхина, А.Орлова, А.Шевелева]// Журнал практической психологии и психоанализа. — 2000, №4 — С. 39-53.
15. Светозарова Н.Д. Интонационная система русского языка / Н.Д. Светозарова.— Л. : Изд-во Ленинградского Университета, 1982. — 175 с.
16. Чорноморец О.И. Голос как средство эмоциональной коммуникации на наиболее ранних этапах развития / О.И.Черноморец // Вопросы общей и дифференциальной психологии / [Отв. ред. Н.Э. Касаткина, В.П. Михайлова, М.С. Яницкий и др.] – Кемерово: Кузбассвуиздат, 1999. — с. 67-79.
17. Шевченко О.Г. Работа с голосом в Гештальт-терапии /О.Г.Шевченко // Сборник межрегионального института гештальт-терапии и искусства. Днепропетровск: МИГИС, 2010. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://geshtalt-migis.com/content/view/84/77/> — назва з екрану.

**Плиш Г. И. Просодическая организация профессионального речи
психолога консультанта психолога-консультанта**

Статья посвящена проблеме речи психолога-консультанта в измерении его просодической организации. Рассматривается понятие «просодика», ее компоненты. Анализируются представления о голосе в различных психотерапевтических подходах. Определяются перспективы исследования просодической организации речи психотерапевтов по методу символдрамы.

Ключевые слова: просодика, интонация, просодическая организация речи психотерапевта, эффективность психотерапии, символдрама.

The article reveals an issue of practicing psychologist's speech in terms of its prosodic organization. We consider the notion of prosody and its components. We analyze scientific opinions on the voice in different psychotherapeutic approaches. Finally, we outline the prospects for the study of prosodic speech organization of therapists using guided affective imagery and mental imagery techniques in psychotherapy.

Keywords: prosody, intonation, prosodic organization of therapist's speech, effectiveness of psychotherapy, guided affective imagery and mental imagery techniques.

Професійні очікування майбутніх психологів в контексті життєвого шляху та особистісні передумови їх формування

Радзівіл К.П.,

Уманський державний педагогічний

університет імені П.Тичини

В статті здійснено теоретичний огляд та аналіз наукової літератури психодинамічного напрямку під кутом проблеми професійних очікувань майбутніх психологів та визначено особистісні передумови їх формування.

Ключові слова: професійні очікування, життєвий шлях, образ «Я», самопізнання.

Постановка проблеми

В професійному становленні психолога вищий навчальний заклад має створювати умови для розкриття та розвитку особистісного потенціалу майбутнього фахівця, задля збагачення специфічними знаннями про механізми власної психічної організації та структуру на свідомому та несвідомому рівнях. Усвідомлення власних очікувань щодо своєї професії, які не завжди є виправданими з професійного погляду, матиме змогу пізнати причини труднощів професійного становлення з точки зору особистісного характеру та глибиннопсихологічну їх зумовленість.

Професійні очікування майбутніх психологів формуються під впливом ряду чинників. Один із них - вплив сім'ї та раннього дитячого досвіду на життєвий шлях майбутнього фахівця, вибору професії, прагнення до самоактуалізації. Професійні очікування виступають особливим індикатором професійної свідомості майбутнього психолога. Вони активізують та спрямовують особистість на реалізацію та розвиток професійного потенціалу, або стають чинником, що ускладнює подальшу професійну діяльність. Потрапляючи в середовище навчального закладу, майбутній психолог вже має

певний набір очікувань, які в свою чергу на протязі навчання видозмінюються, але деякі з них, які пов'язані з особистісними індивідуальними характеристиками, можуть мати негативну динаміку, призводячи до низької успішності у навчанні, та в подальшому низької професійної компетенції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідження проблеми нами було розглянуто основні теоретичні підходи таких відомих дослідників психологічної науки як З. Фрейд, М. Кляйн, А. Адлер, К. Роджерс, Е. Берн, І.С. Кон, Т.С. Яценко, роботи яких присвячені висвітленню індивідуальних особливостей особистості, які відіграють важливу роль у формуванні професійних очікувань майбутнього психолога.

Метою статті є аналіз основних психодинамічних концепцій під кутом проблеми професійних очікувань майбутніх психологів, довести, що їх формування зумовлено раннім дитячим досвідом та визначити вплив їх на подальше професійне становлення.

Виклад основного матеріалу. В основі професіоналізму практичного психолога лежать його інтелектуальний, духовний і рефлексивний компоненти. Рівень розвитку самопізнання і бажання самовдосконалюватися, є суттєвою передумовою особистісно-професійного розвитку практичного психолога у зв'язку з тим, що надання психологічної допомоги іншій людині можливо лише за умови вільного володіння суб'єктом цієї діяльності. Причому більш високий рівень оволодіння діяльністю самопізнання дає можливість активно включатися в діяльність з самовдосконалення і професійного розвитку [2].

Професійне становлення майбутніх психологів, тісно пов'язане з їх внутрішнім особистісним змістом, який формується у дитинстві та суттєво впливає на професійне життя індивіда. Аналіз основних психодинамічних підходів допоможе розкрити особистісні детермінанти професійних очікувань.

Адже, «психодинамічний підхід – це цілісне бачення індивіда в її свідомих і несвідомих проявах» [7, с. 12].

Психодинамічний напрямок, має своєю теоретичною основою роботи З.Фрейда, виходить з визнання визначного впливу на всю долю людини її раннього дитячого досвіду. На нашу думку, феномен ідентифікації є головним чинником у формуванні в подальшому дорослому житті професійних очікувань. Ідентифікація – процес ототожнення однієї людини (суб'єкта) з іншим (об'єктом).

В класичному психоаналізі під ідентифікацією, ототожненням, розуміється первинний прояв емоційного зв'язку з іншим індивідом. Дитина прив'язується до матері, батька або до особистостей, які їх заміщають. Пізніше вона хоче бути схожою на своїх батьків, хоче стати такою як вони. На думку З. Фрейда, завдяки процесу ідентифікації з близькою людиною відбувається формування власного «Я» за подобою іншого, який є взірцем для наслідування.

З точки зору З. Фрейда, ідентифікація, як одна із форм емоційного зв'язку людини з об'єктом своєї уваги, тісно пов'язана з інтроекцією. Інтроекція – це процес включення зовнішнього світу у внутрішній світ індивіда. Завдяки інтроекції індивід ніби втілюється в той об'єкт, з яким він себе ідентифікує. Він може втратити об'єкт своєї прив'язаності, однак інтроекція цього об'єкта всередину самого себе зумовлює суттєвий вплив на його поведінку. Індивід, також, може включити в себе улюблений, але в силу різних обставин життя втрачений об'єкт своєї прив'язаності. Завдяки інтроекції в психіці індивіда виникають різні уявлення та образи, які впливають на його професійну діяльність в подальшому. Ці образи, уявлення стають невід'ємною частиною людини, перетворюються в ідеал Я або Над-Я. В класичному психоаналізі поняття Я та Над-Я тісно пов'язані з інтроекцією. Об'єкт прив'язаності потрапляє всередину психіки індивіда, стає на місце його Я. Він є не тільки

включеним в внутрішній світ людини, але й активно діючим в якості ідеалу або інстанції, що контролює його думки та поведінку.

На думку М. Кляйн, «інтроекція позитивного об'єкта стимулює проєкцію позитивних почуттів назовні, а це в свою чергу, стимулює повторну інтроекцію і через неї закріплює почуття позитивним внутрішнім об'єктом, та навпаки» [4, с. 132].

Формування професійних поглядів майбутніх психологів багато в чому залежить від професійної орієнтації значимих людей індивіда, їх реакція на успіхи та невдачі, стиль поведінки відбувається за моделлю значимих близьких. Це не вказує на повне наслідування, але відбувається включення певних рис значимих оточуючих в внутрішній світ індивіда, стосовно яких в подальшому формуються очікування, на які індивід в подальшому прагне отримати задоволення ззовні.

Важливо відмітити погляди щодо природи очікувань, що включають в себе і професійний аспект, іншого представника психодинамічного напрямку, відомого австрійського психолога А. Адлера. На відміну від своїх колег він вважав, що на індивіда більший вплив здійснюють суб'єктивні очікування того, що може відбутися, ніж минулий досвід. На його переконання все, що робить індивід в своєму житті, відмічено як прагнення до професійної неперевершеності. Метою цього прагнення є досягнення досконалості, повноти та цілісності свого існування. Щоб оцінити ці висновки варто розглянути його концепцію фікційного фіналізму - ідею про те, що професійна поведінка індивіда підпорядкована його власним поставленим цілям по відношенню до майбутнього.

А. Адлер розвивав думку, що цілі індивіда уявляють собою фіктивні цілі, його спонукає до певної поведінки не тільки те, що істинно, але і те що на його думку повинно таким бути. Тобто певні очікування професійного майбутнього,

які на думку особистості виправдані, але не мають ніякого реального чи практичного підтвердження. Прагнення індивіда до неперевершеності керується певною фіктивною метою. Він також вважав, що неперевершеність, як фіктивна мета, є результатом самостійно прийнятого рішення; ця мета сформована власною творчою силою індивіда, що робить її індивідуально-унікальною. Таким чином, прагнення до неперевершеності як до фіктивної мети, є суб'єктивно сприйнятим ідеалом і має величезне значення. Коли фіктивна мета індивіда відома, всі інші дії наповнюються сенсом, і його «історія життя» та професійного шляху набуває додаткове пояснення.

Хоча фіктивна мета не має аналогів в реальності, вона, на думку автора, часто допомагає індивіду більш ефективно вирішувати життєві та професійні проблеми. А. Адлер наголошував на тому, що коли мета не виконує функцію орієнтирів повсякденному та професійному житті її варто змінити. Те, що фікція може бути корисною, звучить в теорії А. Адлера досить дивно, але на нашу думку, фікція тим і привертає увагу, що має індивідуально-суб'єктивний прояв в вигляді професійних очікувань того, що для індивіда є важливим незалежно від реальних обставин, які в подальшому мотивують до самоактуалізації. Але автор підкреслює, що фіктивна мета може бути також і небезпечна та згубна для особистості, коли вона має деструктивні риси [5, с. 181].

На думку вітчизняного психолога Т.С. Яценко, головним показником професіоналізму психолога є його особистісна цілісність, яка пов'язана з послідовністю поведінки, єдністю слова та діла, свідомим управлінням своїми вчинками. Цілісність особистості – це не просто оптимальна відповідність між розумовим, фізичним, моральним, інтелектуальним і вольовим розвитком, але її відношенням до суспільства, яке полягає в пошуку ідеалів, цілепокладанні, яке є активною силою в перетворенні себе та навколишнього середовища. Причому, розвиваючись, особистість завжди приймає такий спосіб організації,

який може повноцінно допомагати її всебічному і гармонічному розвитку, або гальмувати його. Вона відмічає, що передумови деформації особистості, спричиняють її внутрішню розщепленість, і формуються в досить ранній період життя [6, с. 16].

Звертаючись до класифікації «образу Я» І.С. Кона, можна підкреслити такі його види: «справжнє Я» (яким індивід бачить в дійсності в даний момент); «динамічне Я» (яким індивід хоче стати); «фантастичне Я» (яким йому потрібно було б бути, відповідно з засвоєних ним моральних норм і зразків); «майбутнє» або «можливе Я» (тип особистості, як може здаватися індивіду, він може стати); «ідеалізоване Я» (яким приємно бачити себе; цей образ може включати в себе компоненти і «теперішнього», і «ідеального», і «майбутнього Я») [3, с. 65].

«Ідеалізоване Я» має аналітико-синтетичні зв'язки і взаємозалежності між самими різними «образами Я». На думку психолога найважливішим його компонентом є його «минуле» і накладає свій відбиток на «теперішнє», «ідеальне» і «майбутнє Я». Індивід з однієї сторони відчуває «внутрішній» тиск, який потребує від нього відповідності своєму ідеалу, а з іншої – «зовнішній» тиск, який змушує відповідати очікуванням середовища в даний момент. Референтом першого є ідеальний образ «Я», другого – нормативний образ «Я». Саме «ідеалізоване Я» зумовлює систему очікувань по відношенню власного відображення в очах інших. Дослідниця вказує, що ціла система захисних засобів направлена на те, щоб ці очікування були задоволені. Референтом в визначенні змісту очікувань, а також характеру засобів «захистів» є «ідеалізоване Я». Змістовною наповненістю засобів визначають ідеальний і нормативний образ «Я», а також ситуативні умови їх реалізації. Чим більше «ідеалізоване Я» буде співпадати з ідеальним та нормативним «Я», тим більше засоби досягнення очікувань суб'єкта від оточення будуть об'єктивними і просоціально направленними. Тому шлях адаптації суб'єкта до навколишнього

середовища полягає у подоланні відчуження між цими структурами, досягненні інтеграції «Я -структури» [6, с. 42].

При аналізі формування «образу Я», варто розглянути теорію американського психолога К. Роджерса, яким чином у індивіда формуються ціннісні стереотипи, які він пізніше використовує, як шаблон «ідеального Я», як того яким приємно себе бачити і наскільки продуктивні такі структури для формування професійних очікувань. Отже, як стверджує відомий науковець: «Я» - це диференційована частина феноменального поля або поля сприйняття людини, яка складається із усвідомленого сприйняття цінностей «Я». Самі цінності формуються через взаємодію з навколишнім світом, а точніше, зі значимими іншими – батьками, братами і сестрами та іншими родичами. Він вважав, у індивіда є вроджена потреба до позитивної уваги, яка виникає як усвідомлення виникнення «Я». Спочатку вона проявляється як потреба дитини в любові та турботі, а пізніше вона виражає себе в задоволенні людини, коли її схвалюють інші, та фрустрації коли нею не задоволені. Коли батьки позитивно реагують на бажану поведінку дитини і вона поводить себе бажаним чином в неї з'являється досвід позитивної уваги - умовні цінності, які окреслюють обставини, при яких дитина буде переживати позитивну увагу. В таких умовах дитина починає оцінювати себе як особистість (те що цінне, а що не має цінності для неї) тільки з позиції цінності тих дій, думок і почуттів, які отримують похвалу та підтримку [5, с. 357].

Орієнтуючись на умовні цінності, дотримуючись їх, індивід створює підґрунтя для внутрішньої логіки очікування підкріпленою ззовні. Професійна самоповага при наявності умовних цінностей відносна. Безумовною самоповагою індивід володіє, коли його самосвідомість не заперечує будь-яку інформацію, яка характеризує його поведінку як непридатну йому [6, с. 46].

На думку К. Роджерса, поведінка індивіда узгоджується з його Я-концепцією, він намагається зберегти стан узгодженості самосприйняття і

переживань. Переживання, які знаходяться в конфлікті з «Я» і його умовними цінностями, утворюють загрозу Я-концепції, вони не допускаються до свідомості і до чіткого сприйняття. Загроза існує, коли люди усвідомлюють невідповідність між Я-концепцією (і пов'язаною з нею умовами цінності) і певним аспектом актуального переживання. Коли індивід на підсвідомому рівні відчуває, що переживання не узгоджується з його Я-концепцією, виникає загроза, за якою спрацьовує захисна реакція, головне для якої зберегти цілісність Я-структури: «Ця мета досягається усвідомленням викривлення переживання в свідомості, щоб зменшити невідповідність між переживанням і структурою «Я», або запереченням будь-якого переживання, і у свою чергу, будь-якої загрози «Я».

Запобігти формуванню неадекватних професійних очікувань індивіда, може якомога менша кількість умовних цінностей, які були привиті йому в дитинстві. К. Роджерс вважав, що ніхто не може повністю бути вільним від умовних цінностей. Єдиний спосіб не втручатися в розвиток дитини – це дати їй безумовну позитивну увагу. Це означає, що дитину люблять і приймають без критики: «в такому випадку не будуть розвиватися умовні цінності, увага до себе буде безумовною, потреби в позитивній увазі і в увазі до себе будуть психологічно встановлюватися і повноцінно функціонувати» [5, с. 357].

Таким чином, варто зробити логічний висновок, що професійні очікування, які виникають на базі умовних цінностей, задля збереження монолітного стану «Я», і які не відповідають потребам соціуму, а служать тільки задля обслуговування цього стану, будуть неадекватні, та тими що призводять до фрустрації. Послугуючися захисними реакціями, індивід втрачає можливість адекватної оцінки дійсності, тим самим професійні очікування, які сформовані на базі умовних цінностей, які і формують Я-концепцію, можуть бути не завжди ефективними, і тими які є не адекватними актуальній учбовій або професійній ситуації.

В роботі американського психолога і психіатра Е. Берна «Люди, які грають у ігри», автор стверджує, що кожна людина ще в дитинстві, найчастіше несвідомо, думає про своє майбутнє життя, як би прокручує в голові свої життєві сценарії. Сценарій - це поступово розгорнутий в часі життєвий план, який формується ще в ранньому дитинстві в основному під впливом батьків. Цей психологічний імпульс з великою силою штовхає людину вперед, назустріч її долі, і дуже часто незалежно від її опору або вільного вибору. Життєві сценарії ґрунтуються в більшості випадків на батьківському програмуванні, яке дитина сприймає з трьох причин. По-перше, воно дає життєву мету, яку в іншому випадку довелося б відшукувати самому. Все, що робить дитина, найчастіше вона робить для інших людей, зазвичай для батьків. По-друге, батьківське програмування дає їй прийнятний спосіб структурувати свій час (тобто прийнятний для її батьків). По-третє, дитині треба вказувати, як поводити себе і робити ті чи інші речі. Сценарій це те, що людина ще в дитинстві планує здійснити в майбутньому. А життєвий шлях - це те, що відбувається насправді. Життєвий шлях певною мірою зумовлений генетично, а також становищем, яке створюють батьки, і різними зовнішніми обставинами. Наступний крок у розвитку сценарію - це пошук сюжету з відповідним продовженням [1].

Науковець вважав, що життєвий сценарій формується завдяки батьківському програмуванню. Від виду транзакції відправленому від батьків до дитини формується сценарій «невдахи» або «переможця». Дозвільний характер батьківських установок формують для індивіда поле діяльності в майбутньому для більш ширшої реалізації своєї особистості, професійні очікування такого індивіда будуть більш адекватні до реальних подій, які відбуваються у його житті. Батьки ніби дають дозвіл на те, щоб дитина була успішною, завдяки цьому очікування індивіда мають більш адаптивний

характер, тому в подальшому індивід реально оцінює ситуацію та його професійні очікування не призводять до розчарування.

Якщо, ж батьки дають заборонні установки, розпорядження, провокації, «прокльони», то таким чином, на думку Е. Берна, формується особистість «невдахи». Ці елементи стійко закріплюються в свідомості дитини вже до шести років. Відносно цих транзакцій індивід будує свій життєвий сценарій, але він може приносити йому дискомфорт, тоді усвідомлюючи це індивід формує свій антисценарій, який може не бути більш ефективний, але по своїй суті дзеркально протилежний до сценарію «невдахи». В такому випадку професійні очікування, які формуються за антисценарієм не відрізняються свободою вибору засобів реалізації очікувань. Заборонні установки так само діють, антисценарій по своїй суті те, що і сценарій, але навпаки. Тому, не володіючи автономністю, та свободою вибору у індивіда формуються професійні очікування, які в кінцевому результаті можуть призвести до невдачі та розчарування.

Професійне самовизначення відбувається у підлітковому віці, а в цьому віці, на думку Е. Берна, більшість індивідів вагаються від сценарію до антисценарію, та навпаки. Саме в цьому віці важливо привернути увагу, навчального закладу, на сценарні очікування майбутніх психологів, як передумови задоволеності навчанням і професійним вибором, та корекції неуспішних життєвих сценаріїв студентів, як умови формування адекватних професійних очікувань. Таким чином, дозволяючи студентам-психологам, уникнути невдалих сценарних розпоряджень, які можуть призвести до формування негативних професійних очікувань, або взагалі їх відсутності, де навчання зводиться до простого отримання вищої освіти.

Висновок

Підсумовуючи вищесказане, ми можемо стверджувати, що професійні очікування в індивідуальному досвіді індивіда мають певну запрограмованість,

сценарний розвиток будь-яких подій в житті майбутнього спеціаліста. Очікування по своїй суті, не завжди мають ефективний вплив на професійний розвиток особистості. Тому підготовку майбутнього психолога, категорично не можна зводити до отримання академічних знань, хоча викладання їх мають також бути на високому рівні. Самопізнання майбутніх психологів може розвиватися за допомогою психокорекційної роботи, а також допоможе оволодіти професійним інструментарієм практичного психолога. Засоби та цілі навчання мають бути спрямовані на розвиток рефлексії майбутнього спеціаліста, через усвідомлення власних професійних очікувань. Отже, для професійного розвитку майбутнього психолога важливий якісний розвиток його особистості, через реалізацію системних особистісно-орієнтованих програм з використанням психокорекційних технологій.

Список використаних джерел

1. *Берн Е.* Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри / Е. Берн. - Мн.: Сучасний літератор, 2002. - 448 с.
2. *Бодалев А.А.* Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 640 с. илл.
3. *Кон И.С.* Открытие «Я». — М., 1978 — с. 367
4. *Лейбин В.М.* Психоанализ: Учебное пособие. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 592 с.
5. *Хьелл, Зиглер Д.* Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 607 с.
6. *Яценко Т.С.* Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями: Кн. Для вчителя. — К.: Освіта, 1993. — 208 с.
7. *Яценко Т.С.* Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. Посіб. — К.: Вища шк., 2004. — 679 с.

Радзивил Е. П. Профессиональные ожидания будущих психологов в контексте жизненного пути и личностные предпосылки их формирования

В статье осуществлен анализ основных теоретических подходов психодинамических концепций по проблеме профессиональных ожиданий будущих психологов в контексте жизненного пути, закономерности их формирования, которые предопределяет ранний детский опыт. Рассмотрены исследования и публикации таких известных зарубежных ученых как З. Фрейд

, М. Кляйн ,А. Адлер , К. Роджерс, Э. Берн, и отечественных И.С.Кон , Т.С. Яценко , посвященные освещению индивидуальных особенностей личности, которые играют важную роль в формировании профессиональных ожиданий будущего психолога. Отмечено, что для профессионального становления будущего психолога важно качественное развитие его личности через реализацию системных личностно-ориентированных программ с использованием психокоррекционных технологий.

Ключевые слова: профессиональные ожидания , жизненный путь, образ «Я» , самопознание.

Radzivil K.P. The future psychologists` professional expectations in the context of individual vital way and personality pre-conditions of their forming.

There are carried out analysis of basic theoretical approaches of psychodynamic conceptions on issue of future psychologists` professional expectations in the article , conformity to law of their forming, in the context of vital way, and such which are predetermined by early child's experience. Basic approaches are considered on issue of expectations of the known foreign research workers of Z. Freyd, M. Klyayn, A.Adler, K. Rodzhers, E. Bern, and and domestic I.S.Kon, T.S. Yacenko, which are devoted illumination of individual features of personality, which play an important role in forming of future psychologist`s professional expectations. It is marked that for professional development of future psychologist high-quality development of his personality is important through realization of the system personality oriented programs with the use of psychocorrect technologies.

Keywords: professional expectations, vital way, appearance of «Myself», self-knowledge.

Психолого-педагогічна характеристика дітей із затримкою психічного розвитку

Мугаль С. О .,
Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова

У статті розглядаються сучасні тенденції щодо комплексного вивчення затримки психічного розвитку як специфічної аномалії дитячого розвитку. Також висвітлені питання щодо виховання, навчання та психологічного супроводу дітей із затримкою психічного розвитку. Подається огляд та аналіз особливостей розвитку вищих психічних функцій у дітей із затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: затримка психічного розвитку, вищі психічні функції, особливості розвитку дітей.

Постановка проблеми

Однією з найбільш важливих та актуальних проблем у спеціальній психології та корекційній педагогіці є проблема навчання та виховання дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР). За останні роки відмічається тенденція зростання кількості дітей з відхиленнями психічного та фізичного здоров'я, які зумовлюються біологічними, соціально-психологічними, екологічними та іншими чинниками, а також їх комплексними поєднаннями. Велику кількість серед цих дітей займають діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР), яких стає дедалі більше на фоні погіршення дитячого здоров'я в цілому. За даними Т.Я. Сафонової, А.Д.Фролової, рівня шкільної зрілості у 6-річному віці досягають менше за 50 % дітей, а недорозвиток пізнавальних здібностей

відмічається у кожної 10 дитини шкільного віку. На сьогоднішній день число дошкільників із ЗПР складає 20-30% від дитячої популяції.

Тому необхідно як психологам, педагогам, так і батькам планомірно та цілеспрямовано розвивати дитину із ЗПР у дошкільному віці, з урахуванням онтогенетичного розвитку вищих психічних функцій.

Результати теоретичного аналізу проблеми

Відомо, що при різних атипіях психічний розвиток дитини відбувається за рахунок і на тлі структур, що розвиваються та систем його мозку. Цей розвиток суворо підпорядкований базисним нейробіологічним закономірностям, які актуалізуються у певних соціальних умовах. У складних взаємовідносинах біологічного та соціального в процесі психічного розвитку дитини кожна з цих складових грає свою роль, яка закріплюється в апараті мозку, який за своїм статусом «призначений для дублювання у ньому та моделювання усіх життєво важливих функцій». Зараз вже відомо, що дисфункція мозкових структур, а також вибіркові порушення балансу мозкових, психологічних та соціальних складових онтогенезу вищих психічних функцій (ВПФ), недорозвиток його деяких зон або затримка їх розвитку можуть привести до різного роду не сформованості ВПФ, до затримок, відхилень або порушень психічного розвитку дитини [7].

Головний мозок є важливішим органом, який І.П.Павлов називав вищим апаратом інтеграції всіх органічних процесів та організації активної взаємодії людини з навколишнім середовищем. П.К. Анохін, О.Р.Лурія, М.О.Бернштейн, О. М. Леонтьєв та ін. вважали мозок також і органом інтеграції психічних процесів та їх зв'язку із зовнішньою та внутрішньою середою людини; цілим органом, який детермінує все психічне життя. Зміни у функціонуванні мозку не можуть не сказатися на повноцінності формування та протікання психічних процесів, аж до порушень психічного розвитку дитини, тому вивчення психіки

у відриві від діяльності мозку представляє значні труднощі для розуміння природи та механізмів ВПФ.

Анатомічне дозрівання мозку (морфогенез) є фундаментом для становлення працюючих у поєднанні та взаємозв'язку функціональних об'єднань мозкових структур (функціогенезу), що, у свою чергу, забезпечує необхідні умови для психічної діяльності в її розвитку (психогенезу) [1]. З цього випливає, що атипії розвитку можуть бути пов'язані з як з морфогенезом, так і з функціогенезом мозку.

Нейробіологічний та функціональний розвиток мозку в онтогенезі прагне до поетапного закріплення ієрархії диференційованих підкорково-коркових, внутрішньо- та міжпівкульних взаємодій. За даними Г.В.Семенович, формування мозкової організації психічних процесів в онтогенезі проходить від стоволових та підкоркових утворень до кори головного мозку (з низу до верху), від правої півкулі мозку до лівого, від задніх відділів до передніх; апофеозом церебрального функціонального онтогенезу є вихідний вплив від передніх відділів лівої півкулі до субкортикальних [10]. Ці процеси являються базисом для забезпечення стабільних відносин між різними операціональними та регуляторними рівнями цілісної психічної діяльності.

Найбільш значиме у даному контексті положення про відповідність морфофункціонального розвитку мозку та діяльності дитини. Іншими словами, у дитини повинні бути можливості для здійснення саме тієї діяльності, до якої він готовий. Якщо такі можливості відсутні або вимоги соціального середовища до дитини завищуються, то відбувається, за висловом, Г.В.Семенович, «енергетичне обкрадання» мозку [10]. Це положення має важливе значення як для психології в цілому, так і для спеціальної психології зокрема. Це означає необхідність своєчасного стимулювання діяльності дитини. Дитині необхідно створювати умови для діяльності, причому діяльність має бути узгоджена з її фізіологічними можливостями. Тому особливе значення набуває планування

дозованого діяльнісного навантаження дитини з відхиленнями у розвитку, а також планування різноманітної діяльності відповідно з її інтересами та актуальними можливостями.

Протиріччя між можливостями дозріваючого мозку дитини та задачами, які пропонує їй соціум, призводить до того, що у дітей виникають різного роду небажані порушення підкорко-коркових відносин та цілісного функціонування психіки. Незатребувані зони мозку, які реалізують ВПФ, або відстають у розвитку, або не розвиваються зовсім, що може вплинути на відставання чи порушення у загальному розвитку психіки.

Під терміном «затримка розвитку» розуміють синдроми тимчасового відставання розвитку психіки у цілому або окремих її функцій (моторних, сенсорних, мовленнєвих, емоційно-вольових), уповільненого темпу реалізації закодованих у генотипі властивостей організму [5]. В етіології затримки психічного розвитку грають роль конституційні фактори, хронічні, соматичні захворювання, органічна недостатність нервової системи, частіше резидуального (залишкового) характеру.

ЗПР відноситься до розряду слабо виражених відхилень у психічному розвитку та займає проміжне місце між нормою та патологією. Діти із затримкою психічного розвитку не мають таких важких порушень як діти з розумовою відсталістю, з первинним недорозвитком мовлення, слуху, зору, рухової системи. Основні труднощі, які діти відчувають, пов'язані насамперед із соціальною (у тому числі шкільною) адаптацією та навчанням.

Затримка психічного розвитку – порушення нормального темпу психічного розвитку, коли окремі психічні функції відстають у своєму розвитку від прийнятих психологічних норм для даного віку [6].

Існують різні класифікації затримки психічного розвитку. Наприклад, Г.Ю.Сухарева (1959) з позиції патогенезу порушень розвитку особистості

виділяє три види психічного дизонтогенеза: затриманий, пошкоджений та спотворений розвиток. Л.Каннер (1955) виділяє недорозвиток та спотворений розвиток. Г.К.Ушаков (1973) та В.В.Ковальов (1979) виділяють: 1) ретардацію, тобто сповільнений або стійкий психічний недорозвиток, як загальний так і парціальний (частковий); 2) асінхронію як нерівномірний, дисгармонійний розвиток, який включає ознаки ретардації та акселерації. В.В.Лебединський (1985), базуючись на класифікаціях Г.Ю.Сухаревої та Л.Каннера, виділяє: 1) загальний стійкий недорозвиток; 2) затриманий розвиток; 3) пошкоджений розвиток; 4) дефіцитарний розвиток; 5) спотворений розвиток; 6) дисгармонійний розвиток. О.М.Мастюкова на основі неврологічного аналізу у дітей раннього віку виділяє два типи затримки психічного розвитку: 1) доброякісна неспецифічна затримка психічного розвитку; 2) специфічна або церебрально – органічна затримка розвитку. Виходячи з синдромологічного принципу, М.С.Певзнер виділяє чотири клінічних варіанти ЗПР: 1) психофізичний інфантилізм з недорозвитком емоційно-вольової сфери при збереженому інтелекті; 2) психофізичний інфантилізм з недорозвитком пізнавальної діяльності; 3) психофізичний інфантилізм з недорозвитком пізнавальної діяльності, ускладнений нейродинамічними порушеннями; 4) психофізичний інфантилізм з недорозвитком пізнавальної діяльності, ускладнений недорозвитком мовленнєвої функції [3; 5; 6; 11].

Варто зазначити, що в практичній роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку більш широко використовується класифікація К.С.Лебединської, яка була розроблена на основі етіопатогенетичного підходу.

Клінічні та психологічні дослідження, які проводили К.С.Лебединська, Т.А.Власова, М.С.Певзнер, та ін., дозволили виділити чотири типи психічного розвитку: конституційного, соматогенного, психогенного, церебрально-органічного походження [3]. Розглянемо детальніше ці типи затримки психічного розвитку.

ЗПР конституційного походження (гармонійний, психічний та психофізичний інфантилізм). Діти з даним типом ЗПР відрізняються гармонічною незрілістю одночасної статури та психіки. У дітей відмічається поверхневі емоційні реакції. Емоційна сфера таких дітей знаходиться на більш ранньому ступеню розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш раннього віку. Частіше за все причиною такого стану є фактори генетичного характеру. Однак нерідко походження може бути пов'язано з не грубими обмінно-трофічними розладами.

Незрілість емоційно-вольової сфери веде до не сформованості учбової мотивації. Швидко засвоївши правила у школі, такі діти не приймають нові вимоги до поведінки: запізнюються на уроки, грають на уроці самі, втягують у гру сусідів по парті. Прописуючи елементи букв, починають домальовувати їх, перетворювати їх на квітки та ін.. Дитина не диференціює «хороші» та «погані» оцінки. Дитину радує сам факт їх присутності у зошиті.

Дитина з перших місяців навчання у школі стає стійко неуспішною. До цього призводить ряд причин. З одного боку, у силу незрілості емоційно-вольової сфери дитина може виконувати лише те, що безпосередньо пов'язане з її інтересами. З іншого боку, у силу незрілості передумов інтелектуального розвитку, у таких дітей відмічається недостатній для даного віку рівень сформованості мисленнєвих операцій, пам'яті, мовлення, малий запас знань та уявлень про оточуючий світ.

Зазначимо також, що для конституційної ЗПР характерний сприятливий прогноз за умови цілеспрямованого педагогічного впливу.

ЗПР соматогенного тенезу. Діти цієї групи народжуються у здорових батьків. Затримка розвитку є наслідком перенесених у ранньому дитинстві захворювань, які впливають на розвиток мозкових функцій. В уповільненні темпу психічного розвитку значна роль належить стійкій астенії, яка знижує не

тільки загальний, а й психічний статус. Не дивлячи на те, що первинно інтелект не порушений, діти у силу своєї виснаженості, розсіяності стають не продуктивними у процесі шкільного навчання.

У школі діти даної категорії мають великі труднощі в адаптації до нової сфери. Вони плачуть, сумують за домом. Вони пасивні, бездіяльні. З дорослими ввічливі. Без керуючого впливу неорганізовані, нецілеспрямовані, немічні. Проблема цих дітей – труднощі в навчанні. Вони виникають у зв'язку із заниженою мотивацією досягнень, відсутністю інтересу до запропонованого завдання, невмінням та небажанням долати труднощі, які виникають під час виконання певних дій. В стані підвищеної втоми відповіді цих дітей є необдуманими, часто має місце афективна загальмованість: дитина боїться відповісти не вірно, та в загальні відмовляється відповідати. Дітям із соматогенною ЗПР необхідна систематична лікувально-педагогічна допомога.

ЗПР психогенного походження. Діти цієї групи мають нормальний фізичний розвиток, вони соматично здорові. За даними досліджень, у більшості таких дітей є мозкова дисфункція. Їх психічний інфантилізм обумовлений соціально-психологічним фактором – несприятливими умовами виховання.

Діти даної групи інтелектуально пасивні, продуктивна діяльність їх не цікавить, увага не стійка. В їх поведінці проявляється індивідуалізм, необ'єктивність, підвищена агресивність чи, навпаки, надмірна покірність та пристосування до оточуючих.

При зацікавленості з боку вчителя, індивідуальному підході ці діти порівняно легко можуть заповнити недоліки у своїх знаннях у звичайних умовах школи-інтернату.

ЗПР церебрально-органічного походження. Порушення темпу розвитку інтелекту та особистості обумовлене у даному випадку більш грубим та стійким локальним порушенням дозрівання мозкових структур.

Причинами різноманітних відхилень у розвитку є патологія вагітності, інфекційні захворювання матері під час вагітності, або перенесені інфекційні захворювання дитини на першому році життя, недоношеність, травматизація дитини під час пологів, асфіксія та ін..

У всіх дітей з цієї групи відмічаються прояви церебральної астенії, яка проявляється у підвищеній втомленості, знижені працездатності, слабкої концентрації уваги, зниження пам'яті. Пізнавальна діяльність значно знижена. Знання засвоюються фрагментарно, швидко забуваються, у результаті чого до кінця першого року навчання такі діти стають стійко неуспішними.

Стійке відставання у розвитку інтелектуальної діяльності поєднується у цих дітей з незрілістю емоційно-вольової сфери, прояви якої глибокі та грубі, ніж у дітей, які описані вище. Діти довго засвоюють правила взаємовідносин, не вміють співвідносити свої емоційні реакції з певною ситуацією, не звертають увагу на свої помилки. Ведучий мотив – гра, що веде до постійного конфлікту між «хочу» та «треба».

Навчання таких дітей за загальноосвітньою програмою без перспективне. Їм необхідна систематична компетентна психологічна та корекційно – педагогічна підтримка.

В кінці XX сторіччя було проведено багато досліджень щодо вивчення психологічних особливостей дітей із ЗПР, а саме досліджувались: пам'ять (Н.Г.Піддубна, 1975; Н.Г.Лутонян, 1977); мовлення (В.І Лубовський, 1978; Н.Ю.Борякова, 1983); ігрова діяльність (Л.В.Кузнецова, 1984); мислення (Т.В.Єгорова, 1975; Т.А. Стрекалова, 1982); учбова діяльність (Г.І.Жеренкова, 1975; С.Г.Шевченко, 1994); особистість (Г.Н.Єфремова, 1997) тощо [2].

Зазначимо також, що розвиток сприймання, уваги, мовлення, пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери дитини із затримкою психічного розвитку відбувається повільно, з відставанням від норми. Обмеження психічних та

пізнавальних можливостей не дозволяє дитині успішно справитися із задачами та вимогами, які пред'являє їй суспільство. Як правило, ці обмеження вперше виразно проявляються та помічаються дорослими, коли дитина приходить до школи. Неспроможність до стійкості цілеспрямованої діяльності, переваження ігрових інтересів та ігрової мотивації, нестійкість та вираження труднощів під час переключення та розподілу уваги, неспроможність до розумового посилення та напрузі під час виконання серйозних шкільних завдань, недорозвиток довільних видів діяльності швидко призводять до шкільної неуспішності у таких дітей по одному або декільком предметам.

Доведено, що пізнавальна сфера дитини є складовою частиною будь-якої діяльності. Ряд дослідників, таких як В.Ш.Лубовський, Л.Ш.Переслені та ін., описують особливості пізнавальної сфери дітей із затримкою психічного розвитку [4]. В.Ш. Лубовський відмічає недостатню сформованість довільної уваги дітей із ЗПР, дефіцитарність основних властивостей уваги: концентрації, об'єму, розподілу [4]. Г.В.Фадіна відмічає, що сприймання у дітей із затримкою психічного розвитку поверхневе, вони часто пропускають суттєві характеристики речей та предметів, при цьому специфіка сприймання при ЗПР проявляється у його обмеженості, фрагментарності та константності [8]. У дітей із ЗПР уповільнений процес формування міжаналізаторних зв'язків: відмічаються недоліки слухо-зорово-моторної координації. У зв'язку з неповноцінністю зорового та слухового сприймання у дітей із ЗПР недостатньо сформовані просторово-часові уявлення. На думку ряду зарубіжних психологів, це відставання у розвитку сприймання є одною з причин, які викликають труднощі під час навчання. В.Г.Лутонян зазначає, що продуктивність мимовільного запам'ятовування у дітей із затримкою психічного розвитку нижче, ніж у їх однолітків, які нормально розвиваються [8]. Досліджуючи мисленнєві процеси дітей із ЗПР, автори виділяють недостатньо високий рівень сформованості мисленнєвих операцій: аналізу, узагальнення, абстракції,

переносу, за співставленням з однолітками, які нормально розвиваються (Т. П. Артем'єва, О. П. Монкавичене, Т. А. Фотекова, Т. Н. Кузнецова, Л. І. Переслені). Діти із ЗПР в цілому відрізняються зниженою розумовою працездатністю. Для їх діяльності характерні низький рівень самоконтролю, відсутність цілеспрямованих продуктивних дій, порушення планування та програмування діяльності, яскраво виражені труднощі у вербалізації дій.

Діти даної категорії мають порушення поведінки, емоційну нестійкість. Їм властиві коливання настрою та підвищена втомленість. С. Г. Шевченко відмічає, що дефекти мовлення у дітей із затримкою психічного розвитку чітко проявляються на фоні недостатньої сформованості пізнавальної діяльності [2]. У дітей даної категорії відмічається недостатній запас знань та уявлень про навколишній світ, знижена пізнавальна активність. Пізнавальна пасивність, яка пов'язана із зниженим інтересом, не сприяє виконанню різноманітних дій, у результаті яких діти розрізняють властивості та відносини предметів та явищ, кількість та величину, форму, простір, час та ін..

Уважне вивчення дітей із затримкою психічного розвитку показує, що в основі дошкільних та шкільних труднощів цих дітей лежить не інтелектуальна недостатність, а порушення їх розумової працездатності. Це може проявлятися у труднощах тривалого зосередження на інтелектуально – пізнавальних завданнях, у малої продуктивності діяльності під час занять, у зайвій імпульсивності чи метушливості в одних дітей чи загальмованості, уповільненості – у інших, в уповільненні загального темпу діяльності. У порушенні та розподілу уваги [9]. У дітей із ЗПР, на відмінність від дітей із розумовою відсталістю – якісно інша структура дефекту. У структурі порушень при затримці психічного розвитку – не має тотальності у недорозвитку усіх вищих психічних функцій, є частина збережених функцій. Тому діти із затримкою психічного розвитку, на відмінність від дітей із розумовою відсталістю – краще сприймають допомогу дорослих та можуть

здійснити перенос показаних засобів та прийомів розумових дій на нове, аналогічне завдання.

Навчальні труднощі дитини, як правило, супроводжуються відхиленнями у поведінці. Із-за функціональної незрілості нервової системи процеси гальмування чи збудження мало збалансовані. Дитина чи дуже збудлива, імпульсивна, агресивна, роздратована, постійно конфліктує з дітьми, чи, навпаки, скута, загальмована, боязлива, у результаті чого піддається глузуванню з боку інших дітей. З таких взаємовідносин із середою, які характеризуються як стан хронічної дезадаптації, дитина самотійно, без педагогічної допомоги вийти не може.

Отже, цілий ряд особливостей дітей із затримкою психічного розвитку визначає загальний підхід до дитини, специфіку змісту та методів психологічної допомоги та корекційного навчання. При дотриманні певних специфічних умов психологічної допомоги та навчання діти цієї категорії здатні оволодіти учбовим матеріалом значної складності, який розрахований на учнів, які розвиваються за віком та навчаються у загальноосвітній школі. Це підтверджується досвідом навчання дітей у спеціальних класах та успішністю подальшого навчання у загальноосвітніх школах.

Висновки

Аналіз наукової літератури з проблеми виховання, навчання та психологічного супроводу дітей із затримкою психічного розвитку дає змогу зробити наступні висновки.

Значущість дослідження психічного розвитку дітей дошкільного віку у сучасному суспільстві зумовлена тим, що саме в цьому віці відбувається активне формування рухових, розумових, мовленнєвих, емоційних та поведінкових функцій дитини, які забезпечують її подальшу соціалізацію, психологічну готовність до навчання. По-друге, при затримці психічного

розвитку мають місце риси емоційної та особистісної незрілості дитини, явища стійкої фізичної та психічної астенії, фактори раннього виникнення та тривалого впливу психологічної травми та резидуально-органічна недостатність центральної нервової системи, яка призводить до нерівномірності формування психічних функцій, що обумовлює особливості розвитку, поведінки дітей та визначає специфіку змісту та методів корекційного навчання.

Всебічне психологічне обстеження та вивчення пізнавальної діяльності дітей із ЗПП є важливим фактором правильної діагностики та вибору шляхів психологічної допомоги, навчання та корекції.

До початку шкільного навчання у цих дітей, як правило, не сформовані основні мисленнєві операції – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. Вони не вміють орієнтуватися у змісту завдання, не планують свою діяльність. Але порівняно з дітьми з розумовою відсталістю у них вище здатність до навчання, вони краще використовують допомогу та здатні здійснювати перенос показаного способу дій на аналогічне завдання.

Діти з затримкою психічного розвитку потребують спеціального корекційного впливу, що охоплює комплекс психолого – медико – педагогічних та соціальних заходів, спрямованих на розвиток їх потенціалу, досягнення максимально можливої самостійності, соціального та особистісного становлення.

Тісний зв'язок психології, педагогіки та медицини усуває однобічність кожної дисципліни, що сприяє формуванню цілісного наукового погляду на розвиток дитини, забезпечує системність у вивченні нейрофізіологічних процесів, вищих психічних функцій та можливостей подолання негативних тенденцій в її розвитку. Тому саме, комплексний підхід до зазначеної проблеми

дає змогу інтегрувати знання з різних галузей науки для вивчення пріоритетних напрямків спеціальної психології.

Список використаної літератури

1. Астапов В.М. Коррекционная педагогика с основами нейрон- и патопсихологии. Учебное пособие / В. М. Астапов. – М. : ПЭР СЭ, 2006. – 176 с.
2. Власова Т.А. Дети с задержкой психического развития / Т.А. Власова, В.И. Лубовский – М.: Педагогика, 1984. – 184 с. (НИИ дефектологии АПН СССР).
3. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М. : , 1973. – 248 с.
4. Дети с задержкой психического развития / Т.В. Егорова, Г.И. Жаренкова, В.И. Лубовский, Н.А. Никашина, Л.И. Переслени и др. – М., 1984. – 355с.
5. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие / В.В.Лебединский . – М.: МГУ, 1985. – 197 с.
6. Лубовский В.В. Психологические проблемы диагностики задержки психического развития детей / В.В. Лубовский. – М., 1989. – 100 с.
7. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
8. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
9. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2010. – 400 с.
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2012. – 474с .
11. Усанова О.Н. Специальная психология / О.Н.Усанова. – СПб.: Питер, 2006. – 400 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

Мугаль С. О. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.

В статье рассматриваются современные тенденции комплексного изучения задержки психического развития как специфической аномалии детского развития. Также рассматриваются вопросы воспитания, обучения и психологического сопровождения детей с задержкой психического развития.

Дается обзор и анализ особенностей развития высших психических функций у детей с задержкой психического развития.

Ключевые слова: задержка психического развития, высшие психические функции, особенности развития детей.

The article reviews the current trends regarding complex studying of mental retardation as a specific anomalies of child development. Also considered the issue of education, training and psychological support for children with mental retardation. Provides an overview and analysis of the characteristics of higher mental function in children with mental retardation.

Key words: mental retardation, higher mental functions, especially of the children.

Для нотатків

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України**

Том III Консультативна психологія і психотерапія Випуск 10

Головний редактор:
дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор
С. Д. Максименко

Підписано до друку 28.04.2014 р. Формат 60x84/16 Папір офсетний.

Гарнітура Arial Ум. Друк арк. 14,00 Обл. вид. арк. 14,8

Тираж 500 прим. Зам №240

Видавництво «Логос»

Свідотство про внесення до Державного реєстру
видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 2776 від 26.02.2007 р.